DESPRE
Post

COLECȚIA
COMORILE
FILOCALIEI

Numărul:
1

Texte filocalice / Maxime / Cugetări

Traduceri de Părintele DUMITRU STĂNILOAE



eBook

Editura TRINITAS

COLECȚIA

COMORILE

FILOCALIEI

COLECȚIA
COMORILE
FILOCALIEI

Numărul:
1

DESPRE
Post

Texte filocalice / Maxime / Cugetări

COLECȚIE PUBLICATĂ CU BINECUVÂNTAREA
PREAFERICITULUI PĂRINTE **DANIEL**
PATRIARHUL BISERICII ORTODOXE ROMÂNE

Traduceri, introducere și note de
Preot Academician DUMITRU STĂNILOAE

EDITURA **TRINITAS** A PATRIARHIEI ROMÂNE
BUCUREȘTI • 2020

COORDONATOR ȘI ÎNGRIJITOR DE COLECȚIE
Ion-Dragoș Vlădescu

REDACTOR
Mihai Salvan

CORECTOR
Elena Tăbuș

TEHNOREDACTOR
Lucian Florentin Mâță

ILUSTRAȚIE COPERTĂ
Sfântul Cuvios Zosima împărtășind-o pe Sfânta Cuvioasă Maria Egipteanca.
Frescă de la biserica Negustori (sec. XVIII) din București.

ISBN 978-973-155-187-6 (pdf)
ISSN 2668-2397
ISSN-L 2668-2397
editurilepatriarhiei.ro
editura@patriarhia.ro

“

Postul *este o silire a firii şi o tăiere împrejur a dulceţii gâtlejului, curmarea aprinderii, alungarea gândurilor rele şi eliberarea de visări, curăţia rugăciunii, luminătorul sufletului, paza minţii, înmuierea învârtoşării, uşa străpungerii inimii, suspinul smerit, zdrobirea veselă, încetarea multei vorbiri, începutul liniştirii, străjerul ascultării, uşurarea somnului, sănătatea trupului, pricinuitorul nepătimirii, iertarea păcatelor, uşa şi desfătarea raiului.*

Sf. Ioan Scărarul [*Filocalia* 9]

”

CUPRINS





CUVÂNT DE BINECUVÂNTARE

Binecuvântăm cu multă bucurie duhovnicească iniţierea *Colecţiei tematice „*Comorile Filocaliei*”,* la Editura TRINITAS a Patriarhiei Române, în anul 2019, Anul comemorativ al traducătorilor de cărţi bisericeşti în Patriarhia Română, aducând astfel un omagiu pios Părintelui Profesor Dumitru Stăniloae, traducătorul inspirat al *Filocaliei* româneşti, cel mai mare teolog ortodox român şi unul dintre cei mai talentaţi traducători şi comentatori de texte patristice în limba română.

Noua colecţie reprezintă o însemnătate deosebită pentru fiecare familie ortodoxă românească. Această colecţie conţine o selecţie din cele mai frumoase texte filocalice, dar şi unele maxime sau cugetări ale Părinţilor a căror înţelepciune duhovnicească a fost întotdeauna încălzită de flacăra dumnezeieştii Iubiri şi de adierea harului Sfântului Duh.



„Comorile Filocaliei" ne ajută să adunăm lumini în suflet şi „comori în cer"! Aici vom găsi hrană duhovnicească şi multă pace pentru sufletele noastre. Vom găsi sfaturi şi îndemnuri sfinte ca să ne înnoim mintea atrasă tot mai mult de grijile cotidiene, să ne curăţim de patimi şi să cultivăm virtuţi, cu ajutorul lui Hristos, Cel Ce este „*Calea, Adevărul şi Viaţa*" (*Ioan* 14, 6), Calea dreaptă, Adevărul deplin şi Viaţa veşnică.

Primul volum din noua colecţie este dedicat Postului, ca ofrandă liberă a iubirii smerite a omului faţă de Dumnezeu – Dăruitorul vieţii. Postul adevărat are ca scop eliberarea omului de lăcomia faţă de bunurile materiale, limitate şi trecătoare sau pământeşti, pentru a se uni, prin rugăciune şi împărtăşire euharistică mai deasă cu Dumnezeu Cel Milostiv, Izvorul vieţii şi al bucuriei veşnice din Împărăţia cerurilor. Postul este nu numai material, ci şi spiritual, adică postul de bucate şi de păcate, mai precis înfrânarea ochilor de la priviri urâte, înfrânarea gurii de la cuvinte jignitoare şi înfrânarea simţurilor de la porniri posesive sau pătimaşe.

Postul adevărat produce o schimbare a modului de a fi al omului, o trecere de la lăcomia sau iubirea pătimaşă de lucruri materiale la căutarea de valori sau virtuţi spirituale, pentru a cultiva mai intens rugăciunea sau comuniunea de iubire cu Dumnezeu Cel



nematerial, nelimitat şi netrecător, Dăruitorul vieţii şi al fericirii veşnice.

Postul pacifică patimile egoiste, luminează mintea, sfinţeşte simţirile, schimbă atitudinea şi comportamentul nostru faţă de oameni şi faţă de natură, înţelegându-le pe toate în lumina prezenţei iubitoare a lui Dumnezeu – Creatorul universului şi al omului[1].

În acest sens, nădăjduim ca acest volum, care reuneşte mai multe texte filocalice, maxime şi cugetări despre Post şi care inaugurează Colecţia „Comorile Filocaliei", să constituie un sprijin duhovnicesc pentru perioada Postului Mare, ca urcuş duhovnicesc spre prăznuirea Învierii Domnului nostru Iisus Hristos, întrucât rugăciunea unită cu postul şi cu milostenia ajută sufletul să învieze din moartea spirituală pricinuită de păcat.

Prin urmare, postul adevărat este şcoală a despătimirii şi a sfinţirii vieţii, izvor de pace şi de bucurie sfântă!

† DANIEL

Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române

[1] Cf. † DANIEL, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române, *Cuvinte ale credinţei, lumini pentru viaţă. Florilegiu tematic*, Ed. BASILICA, Bucureşti, 2018, pp. 67-69.

INTRODUCERE

Postul – așezământul de sminteală pentru omul modern[1]

Postul este unul dintre aşezămintele de sminteală pentru omul modern, care toate vrea să le măsoare cu biata sa raţiune atât de puţin cuprinzătoare şi înţelegătoare.

„De ce să postesc zice omul de azi. Judecând rațional nu văd niciun motiv puternic care să mă îndemne la post și nici Dumnezeu nu poate să găsească vreo

[1] Textul „Introducerii” a rezultat din contopirea mai multor articole care au ca temă „Postul” scrise de Părintele Dumitru Stăniloae, apărute inițial în periodicul *Telegraful Român* (de la Sibiu), și republicate recent, în volum. Subtitlurile au fost elaborate de către Editură plecând de la titlurile originale ale articolelor reproduse aici sau de la ideile/temele regăsite în aceste texte. Primul subcapitol a fost extras din: Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, *Opere complete*, vol. 2: *Cultură și duhovnicie. Articole publicate în Telegraful Român* (1937-1941), Ed. BASILICA, București, 2012, pp. 588-593. [*n.ed.*]

plăcere în postul meu! A, da, dacă-mi spune medicul că m-am prea îngrășat sau mi s-au prea obosit organele cu mâncăruri grele și-mi recomandă un răstimp de regim mai ușor, o fac, dar aici văd un motiv plauzibil: sănătatea trupului! Dar cum poate să ajute postul sufletul meu, sau cum poate să placă lui Dumnezeu, aceasta n-o înțeleg și nici nu poate constitui pentru mine un motiv de post!"

Și iată cum omul modern, pentru care medicul este o mare autoritate, își mai impune uneori restricții alimentare, dar din motive strict pământești, nu religioase, deci restricții care n-au câtuși de puțin caracterul de post. Crezând că a scăpat de sub puterea lui Dumnezeu, că este absolut liber în ceea ce face, se vede silit să împlinească chiar ceea ce îi cere Dumnezeu, însă fără roadele binecuvântate ce le-ar avea când ar recunoaște deschis puterea dumnezeiască. Crezând că s-a emancipat de Dumnezeu, și-a făcut din trupul său autoritate dumnezeiască, fără să-și dea bietul seama că prin rânduiala aceasta pusă în trup, de a nu se putea ghiftui neîncetat, Însuși Dumnezeu îl stăpânește, dar îl stăpânește fără voia lui și fără folos pentru el. Cine nu se închină lui Dumnezeu se închină în mod necesar unui idol. Omul are iluzia că este liber, dar nu este liber. Și în ultima analiză tot sub puterea lui Dumnezeu se află, însă acum Dumnezeu nu i Se



mai arată ca faţă personală, iubitoare, ci ca lege oarbă, fatală, pedepsitoare. Cine nu vrea să ştie de faţa lui Dumnezeu, acela este lăsat pe mâna legilor de aramă ale vieţii de care izbindu-se, se sparge în mii de bucăţi, sau dacă le îndeplineşte numai de dragul lor, nu va avea nicio plată.

Adevăratul post este act religios, deci faptă săvârşită pentru Dumnezeu Cel personal, faptă de smerită ascultare a voinţei Tatălui din cer, nu economie dirijată a vieţii trupeşti după legile biologice. Adevăratul post este act de relaţie personală între om şi Dumnezeu, este act de cult, act de mărire şi de iubire a lui Dumnezeu. În actul postului nu sunt eu cu mine însumi, cu raţiunea mea şi cu legile biologice sub care stă trupul meu. Actul postului nu stă în rând cu gimnastica de dimineaţă, cu plimbarea de după-amiază, cu recreerea de peste vară, cu aerisirea camerei şi cu celelalte acte de igienă. El nu este un tribut plătit trupului, un act de închinare cărnii, o metodă de prelungire a vieţii trupeşti.

Necredinciosul care posteşte este un sarcolatru, în locul lui Dumnezeu a urcat pe soclul cultului său trupul propriu. Ceea ce de altfel este o absurditate, căci trupul nu durează etern, chiar dacă îi poţi prelungi prin astfel de metode existenţa cu câţiva ani. Şi apoi, ce zeu este acesta care are nevoie de îngrijire atât de atentă ca să nu se uzeze prea repede?

Orice zeu își face omul, evitând pe adevăratul Dumnezeu, este un zeu al iluziilor, un zeu al minciunii, și omul respectiv trăiește într-o grosolană minciună și autoînșelăciune.

Dar de ce să vrea Dumnezeu postul nostru? De ce este postul un act de preamărire a lui Dumnezeu? Pentru că este un act de dezumflare a propriului egoism crescut prin pofte spirituale și trupești în așa măsură, încât nu mai încape nimeni de noi, nici chiar Dumnezeu, dându-ne iluzia și trăind astfel, de parcă numai persoana noastră ar exista și de ea ar depinde totul. Omul suferă de o buhăială monstruoasă a eului, căci nu este o adevărată creștere, ci o umflare bolnăvicioasă, care vrea să se întindă peste toți și peste toate. Ea este produsă prin convergența tuturor păcatelor, este manifestarea lucrării tuturor microbilor spirituali sălășluiți în eul nostru. Postul este antidotul împotriva acestei patologice extensii a poftelor, care dă microbilor cel mai admirabil teren de întărire și de înmulțire, punând definitiv stăpânire pe voința noastră și ducând-o la moarte. Postul este secarea mediului care favorizează microbii păcatelor. El este adunarea smerită a eului în marginile importanței sale firești. Se spune de câte un om că nu mai vede nimic de nas, fie că este prea mare, fie că-l ține prea sus. Omul mândru și sclav al poftelor nu mai vede în realitate nici cerul,



nici pământul, de faptul că în fața ochilor sufletului a crescut carnea bolnavă a hipertrofiei sale. Se vede peste tot numai pe sine. Trebuie deci tăiată orice excrescență bolnavă, ca ochii sufletești eliberați să-L poată privi iarăși pe Dumnezeu, iar pe sine să se vadă în proporțiile reale atât de modeste ale unei făpturi ce există din îngăduința Făcătorului cerului și al pământului. Omul care postește face posibilă restabilirea justei sale relații cu Dumnezeu, în locul Căruia prea ușor se pune pe sine însuși.

Se spune uneori, mai ales de oameni care vor să petreacă și în post, pretextând că adună bani pentru săraci, că importantă este caritatea, și nu postul. Să fii bun și darnic cu alții, aceasta o cere Dumnezeu, nu să te oprești de la petreceri.

Dar postul și caritatea stau de regulă în cea mai organică legătură. Omul petrecerilor, al împlinirii tuturor poftelor, cu cât le satisface pe acestea mai mult, cu atât ele cresc mai tare. Oricât ar goni omul să le satisfacă, ele totdeauna i-apucă înainte. Și așa se continuă până la sfârșitul vieții. Iar satisfacerea poftelor mereu crescânde, pofte de avere, de lux, de mâncare, de onoruri, cere tot mai mult; omul este tot mai lacom, îi este tot mai teamă că nu-i va ajunge ceea ce are pentru trebuințele sale și se face tot mai lacom și mai zgârcit față de alții. Este știut că de obicei nu bogații



săvârșesc faptele de milostenie, ci cei cu mijloace mai modeste.

Cine nu-i în stare să se înfrâneze nu-i în stare nici de caritate. Și apoi, caritatea săvârșită fără credință în Dumnezeu și fără sobrietatea vieții, chiar dacă ajută pentru moment trupul unui sărac, nu-i ajută și sufletul. Dimpotrivă, stricăciunea ce-o produce în societate este înmiit mai mare decât acel neînsemnat ajutor dat doar ca un tribut pentru a i se da posibilitatea să petreacă.

Postul trebuie să fie, se înțelege, total: sufletesc și trupesc, ca un reflux voluntar al apelor egoismului nostru.

Dar prea mult se spune în timpul nostru, ca un fel de dispreț pentru postul trupesc, sau ca o sustragere de sub datoria lui: postul sufletesc este principalul, nu cel trupesc! N-are niciun rost postul trupesc dacă nu împlinești cutare și cutare condiții! Și aceste pretențioase lecții se dau ca un fel de intimidare și chiar ca o sminteală pentru umilul om care vrea să împlinească porunca bisericească a postului.

„Degeaba postești, parcă i-ar spune, cu zâmbet de compătimire, convorbitorul, dacă nu ești în stare să te reții de la gânduri rele și de la cuvinte de bârfeală! Mai mult fac eu care, deși nu postesc, uite, am puterea



să nu vorbesc de rău pe nimeni și sunt mai reținut în toate gândurile."

Faptul că este necesar să postim și cu sufletul, nu trebuie să ne facă a amâna postul cu trupul până la cine știe ce desăvârșire sufletească.

Postul cu trupul este el însuși un act de caracter spiritual. Este o încordare a voinței și o realizare a domniei sufletului asupra trupului. Și fiind închinat lui Dumnezeu, ține sufletul omului în mod special cu gândul la Dumnezeu. Fără a-ți da seama, postul cu trupul exercită o puternică influență asupra sufletului, asupra căruia are multe efecte binefăcătoare.

În concepția creștină, în special ortodoxă, sufletul și trupul nu-și trăiesc viața izolat, ci în influențare reciprocă. Precum prin suflet poți înrâuri asupra trupului, așa și viceversa. O anumită poziție a trupului produce o anumită stare în suflet. Sufletul și trupul se află ca într-un cerc, înrâurirea trecând de la unul la altul.

Cine nu simte că cel care vorbește atât de frumos despre postul spiritual nu-i în stare de obicei să facă sforțarea serioasă a postului trupesc? Ce știu eu ce ai în suflet? Poate înfrânarea ta în gânduri și cuvinte este mai mult dintr-o precauție egoistă decât dintr-o iubire a lui Dumnezeu! Arată-mi puterea credinței tale în fapte palpabile. Postește cu trupul, dar postește

cu sinceritate și din duh de ascultare de Dumnezeu. Silește-te, alături de acest post, și pentru smerenia interiorului tău. Iar Dumnezeu, Care vede sinceritatea silințelor tale, dar și neputința ta, va întregi multul care lipsește până la împlinirea ideală a datoriei.

Omorârea patimilor trupești și sufletești[2]

Străduința pentru mântuirea sufletului și pentru apropierea de Dumnezeu se desfășoară, după învățătura Sfinților Părinți, în două forme: pozitiv, prin rugăciune, prin gând cucernic ațintit spre Dumnezeu și prin fapte bune, și negativ, prin omorârea patimilor trupești și sufletești.

Acțiunile acestea două trebuie să progreseze în strânsă îmbinare, căci dacă cineva nu are grijă de combaterea patimilor, își vede toată silința de înălțare spre Dumnezeu subminată, precum, pe de altă parte, veștejirea poftelor și a pasiunilor nu poate fi urmărită efectiv fără chemarea continuă a lui Dumnezeu în ajutor.

Tot timpul trebuie să lupte creștinul cu patimile. Dar din când în când această luptă trebuie să devină mai

[2] Subcapitol extras din: Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, *Opere complete*, vol. 3: *Cultură și duhovnicie. Articole publicate în Telegraful Român* (1942-1993), Ed. BASILICA, București, 2012, pp. 43-48. [*n.ed.*]



îndârjită, mai concentrată, mai radicală. Ca la orice război, sunt necesare anumite domoliri ale ostilităților, când ostașii sunt obosiți, dar pe urmă ofensiva trebuie reluată până când dușmanul nu mai constituie un pericol.

Răstimpurile acestea, de aprindere a luptei noastre împotriva patimilor, sunt posturile fixate de Biserică la anumite intervale. Iar cea mai aprigă perioadă de luptă a orânduit-o Biserica în preajma Răstignirii și Învierii Domnului, ca Post al Paștilor.

Moartea Domnului pe Cruce reprezintă moartea trupurilor noastre supuse păcatului. Pe Golgota „Dumnezeu a osândit păcatul în trup” [*Romani* 8, 3]. El a suportat prin moartea Sa blestemul, care era al nostru. „Hristos ne-a răscumpărat din blestemul Legii, făcându-Se pentru noi blestem; pentru că scris este: Blestemat este tot cel spânzurat pe lemn” [*Galateni* 3, 13].

Dar moartea Domnului pe Golgota a venit ca o culminare a unei pregătiri anterioare. Iisus S-a pregătit în cugetul Său pentru suportarea morții în numele tuturor oamenilor.

Precum însă Iisus S-a identificat cu noi toți în primirea morții și în pregătirea spre ea, așa trebuie să ne identificăm și noi cu El absorbind în noi acțiunea aceasta a Lui.



Păcatul din trupul nostru nu dispare dacă nu ne vom însuși moartea lui Iisus care a fost moartea noastră. Moartea cu care eram noi datori, moartea noastră, trecută de la noi la El și suportată în chip sângeros, trebuie să se întoarcă iar la noi, pentru a o suporta în chip mistic, nesângeros. Nu ni se mai cere să suportăm moartea înspăimântătoare pe care am fi avut-o de suportat dacă n-ar fi murit Iisus pentru noi. Într-un anume fel, am fost ușurați. Dar totuși, măcar cu duhul, cu concentrarea gândului trebuie să facem să se producă în noi dispariția făpturii vechi, experiența dureroasă a morții ființei noastre păcătoase de până acum.

Acest eveniment covârșitor și profund din ființa noastră nu este însă numai un sentiment, nici nu se produce în chip total într-un singur moment. Deși trebuie remarcat în mod special momentul în care se face începutul lui, el totuși se desăvârșește zi de zi prin silințe extraordinare.

Omorârea aceasta continuă a trupului păcatului se realizează prin încordările noastre mai ales în Postul Paștelui. În acest timp trebuie să progresăm atât de mult în această lucrare, încât în Vinerea în care se produce moartea Domnului pe Cruce să experiem și noi moartea totală și profundă a ființei noastre vechi, pentru ca a treia zi, când învie Hristos, să simțim și



noi că am înviat ca o altă făptură. De nu va muri ființa noastră veche, nu va învia cea nouă. De nu va muri trupul, adică existența noastră înglodată în pofte, nu vom învia într-o viață după duh. „Căci dorința cărnii [pofta trupului] este moarte” [*Romani* 8, 6]. Cine nu este mort trupului, adică păcatului și poftelor lui, nu viază lui Hristos cu duhul. „Căci dacă viețuiți după trup, veți muri, iar dacă ucideți, cu Duhul, faptele trupului, veți fi vii” spune Sf. Ap. Pavel [*Romani* 8, 13].

Deși Sfânta Scriptură vorbește despre moartea mistică a trupului nostru prin veștejirea patimilor, totuși prin trup trebuie să înțelegem ființa noastră întreagă, după trup și suflet, întrucât este robită patimilor. Moartea ce ni se cere, pentru ca să ne identificăm cu Hristos, este deci o scufundare a întregii noastre ființe trecute într-o uitare, spălând-o în lacrimile regretului, aruncând-o prin voință într-o totală nefuncționare. Precum Iisus a murit după ființa văzută, pământească, și noi trebuie să oprim viața întregii noastre ființe pătimașe de până acum, suprimând poftele și pasiunile trupului și sufletului.

Astfel, postul este actul omorârii ființei noastre păcătoase, a țesăturii de pofte și de patimi în care suntem învăluiți.

Nu trebuie să neglijăm nici patimile trupului, nici pe ale sufletului. O influență apuseană, de comod și

abstract spiritualism, a introdus și în lumea răsăriteană ideea că ajunge postul cu gândul. Dar dacă nu înfrânăm trupul, poftele, crescute tot mai mari, nu dau odihnă spiritului.

Experiențele mai noi ale omului și constatările medicale au ajuns la concluzia că înfrânările, posturile, ajunările sunt necesare. Organismul obosește, slăbește, se uzează prin trai prea bun. Prin consumația fără măsură, mai mult își consumă energia decât și-o sporește.

Luxul, desfrâul relaxează și ele puterile trupului și ale sufletului, ca să nu mai vorbim de dezechilibrul social și de crizele grozave ce le aduc cu ele.

Dar pe măsură ce omul învinge poftele și ispitele trupești, trebuie să-și concentreze atenția spre patimile spirituale. Vrăjmașul omului, fugărit din latura trupească, se strecoară pe portița mai ascunsă a sufletului, născând acolo dorul de slavă deșartă și de mândrie.

Iată ce spune Sfântul Maxim Mărturisitorul în cap. 59 din suta a treia a *Capetelor despre dragoste*:

„Când vei birui vreuna dintre patimile mai necinstite, ca de pildă: lăcomia pântecului, ori desfrânarea, ori mânia, ori lăcomia după averi, îndată năvălește asupra ta gândul iubirii de slavă deșartă; iar dacă îl vei birui și pe acesta, își face loc gândul mândriei."



Este exprimată aici o cunoștință precisă a sufletului, pe care o pot experia toți cei ce au făcut progrese în înfrânarea patimilor trupești. Lupta trebuie începută de aceea de la cele trupești, căci până nu ai trecut peste faza aceasta, n-ai luat încă cunoștință de adevărata urâțenie a mândriei și nici nu ai biruit-o.

Dar apoi trebuie purtată și împotriva iubirii de mărire din partea oamenilor, iar la urmă, și împotriva mândriei, care poate sălășlui în om și după ce este în stare să renunțe, disprețuitor, la slava de la alții.

Numai după smulgerea tuturor rădăcinilor acestor patimi, se ivește în tine făptura curată, care te face să te simți nevinovat ca un nou născut și împrăștie și în jurul ei numai binecuvântare, putere purificatoare și dragoste de Dumnezeu. Otrava eliminată din tine nu mai emană nici în jurul tău.

Atunci ești mort cu trupul și înviat cu duhul. Atunci este Duhul lui Dumnezeu sălășluit în tine, și cu el, Însuși Hristos. Râuri de apă vie vor izvorî atunci din tine, spre înălțarea celor cu care te întâlnești [*Ioan* 7, 38]. Bine este atunci să fie frații împreună.

Când însă hălăduiesc în tine șerpii patimilor, ai gândurilor neprietenoase, ai mândriei, otrava pornită din tine va ucide și pe semenii tăi. Și înspăimântătoare vinovăție îți aduni. Iată ce spune Sfântul Isaac Sirul, în

Cuvântul despre râvna cea bună:

„De nu poți astupa gura celui ce clevetește pe prietenul tău, măcar păzește-te să nu te faci părtaș la clevetirea lui. Să știi că, de va ieși din tine foc și va arde pe alții, sufletele cele arse în focul tău le va cere Dumnezeu din mâinile tale."

Nu s-ar putea o exprimare mai drastică a ideii de răspundere și a lanțului de comuniune prin care, în lumina creștinismului, este legat omul de om.

Cine lucrează pentru purificarea sa lucrează *eo ipso* pentru mântuirea semenilor. Iar cine neglijează această datorie către sine își adună osândă și pentru pierderea altora prin el. Și cu cât cineva este în stare, prin autoritatea spirituală ce-o are asupra altora, să-i influențeze mai mult pe aceia, cu atât poartă o mai mare răspundere pentru soarta lor.

În observarea postului nu săvârșim un act de interes strict individual, care nu are să importe decât persoana noastră proprie, ci unul social. Preotul este obligat de răspunderea lui supremă să-și veștejească patimile prin post, pentru a nu otrăvi în mirosul lui sufletele credincioșilor.



Postul Mare – pregătire în vederea Învierii[3]

Timpul Marelui Post al Paștilor este un timp de pregătire în vederea Învierii. Această minunată întocmire corespunde concepției de temelie a creștinismului că viața urmează după moarte, că bucuria trăirii adânci, curate și durabile în duh urmează după căință și suferință. Ea corespunde legii vieții noastre spirituale, pe care atât de desăvârșit a desprins-o și ne-a înfățișat-o Revelația divină prin cuvântul și viața Mântuitorului și prin viața tuturor celor ce-au viețuit după asemănarea Domnului.

Moartea sau cel puțin mortificarea, care trebuie să premeargă învierii, este moartea sau mortificarea păcatului și a impulsurilor păcătoase. Și atunci, se înțelege de ce trebuie să premeargă învierii. A învia înseamnă a smulge ființa noastră din boala pe care o sporește în ea păcatul, înseamnă a tăia în prealabil cangrena care a slăbit, a schilodit ființa noastră și a amorțit puterile ei. Operația este împreunată desigur cu suferință, iar această suferință este asceza, care constă din post, din căință, din suportarea cu răbdare a diferitelor încercări și din înfrânarea de la toate

[3] Subcapitol extras din: Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, *Opere complete*, vol. 3: *Cultură și duhovnicie...*, pp. 531-533. [*n.ed.*]

faptele și obișnuințele care sporesc cangrena, adică desfigurarea progresivă a ființei noastre.

Sf. Maxim Mărturisitorul rezumă și formulează admirabil această idee spunând că sunt două feluri de morți: 1. *Moartea firii*, adusă, întreținută și sporită de păcat; 2. *Moartea morții*, moartea care eliberează firea de puterea nimicitoare a păcatului, redând-o vieții. Până la Iisus Hristos a fost numai moartea cea dintâi, spre desfigurarea firii omenești. El a răsturnat rostul morții, întorcând-o împotriva ei, făcând-o moarte a morții, moarte spre viață. „Cu moartea pe moarte a călcat" – spune atât de nimerit troparul Învierii.

Viața adevărată a firii omenești stă în duhul ei, iar duhul este libertate, este cunoaștere a adâncimilor vieții, este bucurie și dragoste. Păcatul ne face robi atât prin caracterul său de patimă, cât și prin automatismul în care ne încătușează. De aceea, viața înseamnă eliberarea duhului din cătușele patimii și ale determinismului. Determinismul și patima sunt pământul sub care a fost îngropat duhul, adică izvorul de viață al ființei noastre. Centrul nostru de viață a fost înăbușit ca într-un adevărat mormânt sub viața după simțuri și tăbăcită de egoism. Noi suntem ca și morți, suntem cadavre ambulante până nu este sfărâmat pământul uscat de pe noi, ca să cadă jos. Deși trăim, viața noastră este numai de suprafață și pentru o vreme.



Nu gustăm cu intensitatea sensibilității duhovnicești plinătatea de viață, care dă bucuria subțire a unei trăiri în cadrul și în perspectiva infinitului.

Dacă nu am eliberat duhul, ca mijloc de cunoaștere ori de participare la regiunile adânci și subtile ale existenței, nu putem avea decât plăcerile grosolane ale simțurilor, care foarte repede ne dezgustă, ducându-ne la deznădejde.

Duhul este libertate, dar libertate în Dumnezeu.

Și aceasta este viața noastră adevărată, după fire și după Dumnezeu, eliberată din ghearele morții, adică din îmbrățișarea păcatului, care sugea vlaga din ea cu cruzime de vampir.

Atât de adânc a pătruns păcatul în ființa noastră, ca un ghimpe sau ca o căpușă în trup, încât parcă sunt o singură realitate, și scoaterea lui din ea se face cu o atât de mare durere, încât ocolim cât putem acest lucru, așa cum evită bolnavul scoaterea prin operație a unui corp stricăcios crescut în organism. Este necesar un regim îndelungat de înfrânare, și trupească și spirituală, pentru a slăbi corpul păcatului grefat de existența noastră, și, cum am spus, uneori chiar operația dureroasă cea mai radicală. Este necesară chiar o moarte tainică pentru ca, deodată cu moartea de scurtă durată a firii, să fie omorât și păcatul și să se poată ridica firea fără de păcat.



Între mijloacele omorârii păcatului ca pricină a morții firii, locul de frunte îl ocupă căința. Numai cine se căiește pentru viața sa în păcat ia apoi asupra-și tot regimul de înfrânare și, eventual, orice operație pentru scăparea firii sale. Chiar dacă ar fi cineva care vrea să schimbe felul de viață în păcat printr-o altă viață, întru înfrânare și puritate, dacă nu se află la temelia acestei noi orientări căința adâncă pentru viața de mai înainte, nu are puterea necesară care să omoare păcatul, sau omul vechi al păcatului, spre nașterea omului nou, al învierii. Numai căința, numai regretul pentru cele trecute este arcul încordat care dă forță oricărei lansări spre viața cea nouă. Căința este izvorul de putere din care se soarbe apa vieții.

Post și lumină taborică[4]

Cine își îndulcește inima mai stăruitor cu cântările din Triod constată că adeseori postului i se atribuie puterea de a ne lumina ființa, topind patimile care ne-o întunecă.

„Cu postul luminându-ne trupul, să ne hrănim sufletul cu fapte bune”, cântă Biserica la Utrenia din vinerea săptămânii a doua din post. „Darul postului a strălucit,

[4] Subcapitol extras din: Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, *Opere complete*, vol. 3: *Cultură și duhovnicie...*, pp. 54-57. [*n.ed.*]



gonind întunericul neînfrânării”, spune iar la Utrenia din miercurea aceleiași săptămâni. „Celor ce umblă întru întunericul păcatelor, ai răsărit lumină, Hristoase, în vremea postului”, ne asigură din nou în Stihira Triodului din Duminica ce încheie această săptămână.

Nu fără o anumită legătură Duminica celei de-a doua săptămâni din Postul Mare este închinată Sf. Grigorie Palama, care a apărat învățătura ortodoxă despre putința vederii și primirii luminii dumnezeiești încă în viața pământească.

De aceea, „vremea postului este veselă”, declară Biserica în podobia de marți seara și în alte cântări, aducându-ne aminte de cuvântul Domnului, că nu trebuie să facem pe încruntații în acest timp.

Domnește părerea că prin post ne împuținăm ființa, îi comprimăm vitalitatea, îi știrbim integritatea. De aceea, silințele din acest timp ar fi asemănătoare unor cazne. Adevărul este că postul este acțiunea de întărire a ființei noastre, de eliminare a bolilor, de spălare a ei.

Lumina este expresia adevăratei sănătăți, bunăstări și fericiri. Fața luminoasă manifestă buna dispoziție, normala funcționare a vieții spirituale și trupești, înseamnă că dorurile ei se împlinesc.

Dimpotrivă, întunecimea este expresia bolii, a decăderii, a desfigurării ființei noastre, a unei apăsări ce o înăbușă.



Întrucât lumina este arătată ca efect al postului și al căinței, iar întunericul ca efect al patimilor, atât lumina cât și întunericul primesc o semnificație morală, sau sunt prelungirea unor atitudini morale. Lumina, în sensul creștin, nu este rezultatul unei străduințe pur cerebrale, precum nici întunericul nu este efectul unei neglijări de ordin teoretic. De aceea, ele nu sunt stări exclusive ale minții, ci ale întregii noastre ființe.

Cine nu știe că patima orbește, că întunecă privirea dreaptă și largă? Omul stăpânit de patimă vede numai prin prisma interesului său; judecata lui este grăbită, fiind aprinsă de pofta care nu dă răgaz sau de revolta care nu permite cumpăt.

Ființa pătimașă este crescută strâmb. Ea vede fals, se mișcă într-un orizont îngust, pe care nu-l poate depăși, sucește realitățile evidente printr-o optică ce le batjocorește. Numai iubirea, numai lipsa de patimă egoistă ajută omului să se încadreze sincer în realitate, să vadă dreptatea și adevărul oriunde există. Numai lipsa de patimă, care este una cu iubirea, trăiește în lumină.

Și numai trăirea în lumină te face să te simți bine.

Lumina, adevărul, viața, iubirea sunt, în sensul lor creștin, ca stări adânci ale ființei noastre totale, una.

Astfel postul, ca acțiune de reprimare a patimilor, este o lucrare de curățire a gunoiului de pe ochii noștri



spirituali, de pe învelișul întregii noastre ființe; este o operație de îndreptare a ființei noastre crescute strâmb.

Lucrul îl simțim ca pe o oarecare greutate la început. Dar pe măsură ce este țesălată de pe noi tina păcatului și ne inundă lumina și atmosfera de liberă respirație, continuarea operației ne apare tot mai ușoară.

Dar lumina în care creștem prin post și prin pocăință nu este o calitate a lumii acesteia, ci o formă de existență scăldată în mediul dumnezeiesc, în afară de care nu poate fi existență dreaptă.

Existența luminată este o anticipație a existenței noastre viitoare. Lumina, care ni se face atribut în urma postului, se ivește parte prin silințele noastre, parte prin proiectarea luminii din veacul viitor, prin ieșirea ei în întâmpinarea noastră.

Starea spre care progresăm prin post și pocăință se consolidează însă în noi deplin prin împărtășirea cu Trupul și Sângele Domnului.

Închipuirile credinței noastre despre acest Trup și Sânge nu trebuie să se împovăreze cu ceea ce știm despre trupul și sângele existenței pământești. În Euharistie primim Trupul și Sângele Domnului cel înviat. Dar știut este că Trupul înviat este cu totul deosebit de cel de pe pământ, deci și sângele.

Sunt realități spiritualizate, transformate, eliberate de sub condițiile materialității cunoscute. Este un Trup asemănător trupului ce-l vom avea și noi după înviere. Nu mai este supus legilor de viață pământească: inerției, durității, impenetrabilității, trebuinței de hrană. Este o energie spiritualizată în formă corporală. Nefiind supus legilor naturii actuale, nici nu se poate arăta în angrenajul ordinii acesteia.

Sunt un Trup și un Sânge eshatologice, cu alte cuvinte. Primindu-le în trupul și în sângele nostru, acestea primesc, încă în viața pământească, o substanță eshatologică. Ființa noastră încă de aici se acomodează într-un chip tainic, nevăzut, formei de existență de dincolo de veac. Ființa noastră ascunsă primește calitățile de rezistență pentru ca moartea să nu o poată copleși, ci să continue pe planul eshatologic, iar la ceasul orânduit de Dumnezeu să învie cu trupul. Vom învia ca Domnul pentru că primim de acum în ființa noastră substanța Trupului înviat al Domnului.

Astfel, câtă vreme postul și căința sunt primele trepte care ne urcă ființa spre lumină, care o înzestrează cu rezistența pentru vecie, scăpând-o de stricăciunea patimilor, Sfânta Euharistie este ultima treaptă a acestui urcuș. Precum nu poți sări dintr-odată pe ultima treaptă, tot așa nu poți să te împărtășești fără să te încordezi câtăva vreme în postul trupesc și sufletesc și fără să faci căință în fața duhovnicului.



Postul, pocăința și împărtășirea sunt un întreg, cu o orânduire precisă. Este un drum înainte, tot înainte, spre existența cea întru lumină, întru adevăr și veșnicie.

Timp de post și de pocăinţă[5]

Zilele unui an nu se scurg identice, într-o monotonie omorâtoare de suflet. Timpul n-ar mai avea atunci niciun sens, el nu ne-ar mai pune nicio problemă, nu ne-ar mai cere nicio hotărâre, niciun răspuns.

Precum se deosebesc în privința condițiilor fizice, așa e rânduit de-o lege mai înaltă să se deosebească și sub aspectul spiritual. Dacă viața naturii e făcută să aibă trebuință de varietate, cu atât mai mult e necesară varietatea pentru spirit. Sufletul nu poate trăi deodată existența în toate dimensiunile și pe toate fețele ei. El nu poate fi în același timp plin de zburdălnicia bucuriilor curate și împovărat de gândurile grave ale unei meditații serioase, luminat de optimismul care e sigur de biruința finală a binelui și umbrit de imensitatea prezenţă a răului, care nu va putea fi învins așa de ușor. Dar nu se mulțumește nici cu trecerea continuă

[5] Subcapitol extras din: Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, *Opere complete*, vol. 1: *Cultură și duhovnicie. Articole publicate în Telegraful Român* (1930-1936), Ed. BASILICA, București, 2012, pp. 45-48. [*n.ed.*]

de la o stare la alta, de la o preocupare la alta. Aceasta produce superficialitate.

E necesar ca timpul să fie împărțit în răstimpuri mai mari, în care sufletul să se aplece cu stăruință asupra uneia dintre principalele fețe ale realității – așa cum e luminată ea de credința creștină –, să se coboare până la fund într-una dintre regiunile interiorului său.

Foarte importante sunt în curgerea anului bisericesc – anul duhovnicesc – răstimpurile de post. Ele sunt răstimpuri care trezesc în sufletul nostru coarda seriozității. A seriozității nu față de alții, ci față de noi înșine. Sunt răstimpuri în care ni se impun stăruitor marile întrebări, în care ni se cere o răfuială serioasă cu noi înșine, sub privirea pătrunzătoare a lui Dumnezeu.

Un teolog celebru din zilele noastre scrie undeva că noi toți purtăm o mască, dacă nu ne cunoaștem adevărata noastră față, nu ne vedem așa cum suntem. Purtăm această mască fără să ne dăm seama, așa încât nu mai știm că noi suntem altfel de cum ne comportăm în fiecare zi. Realitatea aceasta pe care n-o vedem, de care habar n-avem în viața curentă, e întinăciunea noastră în păcat până peste cap. Numai când ne vedem această întinăciune, această urâciune morală, această micime sistematică, Îl vedem și pe Dumnezeu. Pentru că pe Dumnezeu nu-L putem vedea cât timp



purtăm mască. Și, viceversa, numai când Îl vedem pe Dumnezeu, ne vedem și adevăratul nostru chip actual. La apropierea lui Dumnezeu, la privirea Lui – pe care trebuie s-o cerșim cu ardoare –, cade masca.

Tocmai pentru această operă de demascare a noastră a fixat Biserica timpurile de post și pocăință, dintre care cel mai însemnat e Postul Paștilor. Dacă nu vom fi la sfârșitul acestui post în clar cu nimicnicia și nevrednicia noastră, nu vom putea aprecia îndestulător mărimea și necesitatea mântuirii pe care ne-o aduce Fiul lui Dumnezeu prin Crucea și Învierea Sa. Dacă vom mai păstra până atunci o urmă de încredere în bunătatea noastră imanentă și în capacitatea noastră intrinsecă de-a ne mântui, un orgoliu care ne împiedică de-a aștepta totul de la Dumnezeu, aceasta va însemna că nu ne-am cunoscut îndeajuns, n-am înlăturat masca de pe ființa noastră reală, și deci nu vom vedea pe Domnul și nici El nu Se va uita la noi. Crucea de pe Golgota nu va avea pentru noi nicio valoare și niciun sens decât cele ale oricărui alt eveniment istoric-natural, iar Învierea va fi socotită de noi o iluzie. Marile realități vor rămâne astupate pentru niște ochi obișnuiți să vadă numai natural, pentru o inimă și pentru o minte învăluite în scoarța vârtoasă a naturalismului și a istorismului cu totul imanent, pentru un suflet căruia îi e ușor să filosofeze, adică să

explice totul în înlănțuire cu premisele rațiunii și ale naturii, dar nu să creadă, adică să accepte ceea ce nu se deduce și nu provine din natură și rațiune: mântuirea prin Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu devenit om.

Fără descurajarea în fața neputințelor noastre, fără tristețea adâncă în fața decăderii noastre morale, nu ne putem înălța la bucuria darului dumnezeiesc ce ni se dă prin Crucea de pe Golgota și ni se face cunoscut prin Învierea cea de a treia zi. Fără a omorî în noi pe omul învârtoșat, orgolios, natural, *sufletesc*, nu va putea prinde în noi vlagă omul cel ascuns, înăbușit, duhovnicesc. Prin post Biserica ne recomandă asceza, ca metodă auxiliară a pocăinței. El are două faze: la început e grija de-a nu ne lăsa stăpâniți, copleșiți de pofte materiale [și spirituale]; dar el nu e perfect până nu devine uitare de aceste pofte; de la grija de-a nu mânca bucate gustoase și multe, el trebuie să progreseze la uitarea lor. Numai atunci omul și-a câștigat libertatea cu adevărat; numai atunci, dezrobit de cele materiale, își poate contempla serios chipul făcut din adâncuri prea puțin limpezi.

Prin post se realizează pentru om ceva analog cu înlăturarea unor zgomote care te împiedică să auzi mai clar sunetul unui obiect de preț pe care voiai să-l cunoști. Prin post scoți din casa propriei tale ființe fumul care te împiedică să vezi starea adevărată din interiorul ei,



stare care nu te prea încântă, sau te încântă și mai puțin după ce o vezi cum e. Iar pocăința e tristețea care crește pe măsură ce, prin înlăturarea fumului, vezi tot mai clar marea dezordine din casa ta. Pocăința nu trebuie să scadă cu înaintarea în post. Dimpotrivă, ea trebuie să meargă crescând, pentru că privirea îți pătrunde tot mai adânc în ființa ta și murdăria din ea îți apare tot mai grozavă. În ultimele zile ale postului – de la suirea pe cruce a Fiului lui Dumnezeu – ea trebuie să ajungă la propozițiile infinite, care singure ne fac să înțelegem de ce-a fost de lipsă așa de mare jertfă de ispășire pentru noi și, prin urmare, singure ne fac să ne cutremurăm în fața infinitei iubiri a lui Dumnezeu care, deși atât de păcătoși, nu ne-a lăsat pierzării.

Pocăința, tristețea, obsesia păcătoșeniei noastre trebuie să-și mărească chinul la suprema tensiune, până în momentul în care izbucnește în lung și în lat vestea: „Hristos a înviat!”, căci cu cât va fi mai mare durerea noastră până în acel moment, cu atât și bucuria care va năvăli în făptura noastră va putea fi mai copleșitoare. Din plânsul durerii și al pocăinței, să trecem de-a dreptul în plânsul bucuriei, din cel mai adânc punct al tristeții, în cel mai înalt punct al bucuriei. Numai prin saltul acesta descriem cu sufletul o paralelă întrucâtva corespunzătoare uriașelor evenimente obiective din istoria mântuirii. Să ne

încordăm deci și mai mult în rugăciune, în post și în pocăință, căci marile clipe, care depășesc infinit tot ce e natură și istorie pur omenească, se apropie.

Preot Academician
DUMITRU STĂNILOAE

TEXTE FILOCALICE

Despre Post

CELE 7 FAPTE TRUPEȘTI

Arătare trebuincioasă și prea frumoasă despre cele șapte fapte trupești[1]

Cea dintâi este ***liniștea*** [isihia], sau petrecerea neîmprăștiată, ferită de orice grijă a vieții, ca astfel omul să poată, prin depărtarea de oameni și de împrăștieri, să fugă de zgomot și de cel ce umblă răcnind ca un leu căutând pe cine să înghită [*1 Petru* 5, 8] prin întâlnirile și grijile vieții; și ca să aibă o singură grijă: cum să placă lui Dumnezeu și să-și facă sufletul neosândit în ceasul morții; și ca să afle cu toată sârguința lucrările furișe ale dracilor și greșelile cele ce întrec nisipul mării și sunt neștiute de cei mulți, ca un praf subțire. Căci plângându-le pe acestea, se întristează de firea omenească, dar e mângâiat de Dumnezeu, ca unul ce

[1] Extras din Sf. Petru Damaschinul, *Învățături duhovnicești*, în: *Filocalia*, 5, ediție jubiliară, traducere din greceşte, introducere şi note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 62-66. [*n.ed.*]

a ajuns să-și dea seama de sine. E mângâiat că a ajuns să vadă cele pe care n-a nădăjduit să le vadă când petrecea afară de chilie. Și cunoscându-și neputința sa și puterea lui Dumnezeu, se teme și nădăjduiește. Se teme ca nu cumva, îndrăznind, din neștiință, să cadă. Nădăjduiește ca unul ce, neuitând de iubirea de oameni a lui Dumnezeu, nu-și pierde nădejdea, orice i s-ar întâmpla[2].

A doua este ***postul cu măsură***, sau a mânca o dată pe zi și a nu se sătura. Mâncarea să fie de un singur fel, din bucate modeste, care se găsesc fără bătaie de cap și pe care nu le poftește sufletul decât dacă nu este altceva. Aceasta, pentru ca omul să biruiască lăcomia pântecelui, nesăturarea și pofta și să rămână neîmprăștiat; totodată, ca să nu respingă vreun fel, lepădând în chip rău cele ce au fost făcute de Dumnezeu bune foarte, nici să înghită toate deodată, fără înfrânare și cu voluptate, ci mâncând în fiecare zi câte un singur fel de mâncare, să se folosească de toate spre slava lui Dumnezeu, neoprindu-se de la

[2] Omul duhovnicesc trăiește continuu în această tensiune, ca pe un drum ce suie printre două prăpăstii: între apăsarea de conștiința păcatelor sale și între încrederea în mila lui Dumnezeu. Trebuie să le îmbine mereu pe amândouă, să nu se predea exclusiv niciuneia dintre ele; să îmbine mereu temerea cu nădejdea. Aceasta înseamnă a fi mereu viu, mereu palpitant, fără a dispera și fără a adormi.



nimic, cum fac blestemații de eretici, ca de ceva rău. Iar vinul, după vreme, căci la bătrânețe, la neputință și la frig e foarte folositor. Dar și atunci puțin. Iar la tinerețe, la căldură și la vreme de sănătate, e mai bună apa, dar și aceasta cât se poate de puțină. Căci setea e mai bună decât toate faptele trupești.

A treia este ***privegherea cu măsură***, adică a avea jumătate noapte pentru somn, iar jumătate pentru psalmodie și rugăciune, pentru suspine și lacrimi. Aceasta pentru ca prin postul și privegherea cu măsură trupul să se facă supus sufletului, sănătos și gata spre tot lucrul bun, iar sufletul să capete bărbăție și luminare, ca să vadă și să facă cele cuvenite.

A patra este ***psalmodia*** sau ***rugăciunea trupească***, prin psalmi și îngenunchieri, ca să se ostenească trupul și să se smerească sufletul, ca să fugă vrăjmașii noștri draci și să se apropie prietenii noștri îngeri și să cunoască omul de unde primește ajutor, ca nu cumva să se mândrească din neștiință, socotind că lucrările sunt ale sale, și să fie părăsit de Dumnezeu, ca să-și cunoască neputința sa.

A cincea este ***rugăciunea duhovnicească*** făcută cu mintea, care se ferește de orice gând. Stând mintea în cele zise și căzând la Dumnezeu cu frângeri negrăite, cere să se facă numai voia dumnezeiască întru toate

faptele și cugetările sale, neprimind niciun gând sau figură, sau culoare, sau lumină, sau foc, sau peste tot nimic altceva. Și ca una ce privește numai la Dumnezeu și vorbește numai cu El, a ajuns fără formă, fără culoare și fără figură. Căci aceasta este rugăciunea curată, pe care se cade să o aibă cel lucrător. Iar celui contemplativ i se cuvin altele mai mari decât acestea.

A șasea este citirea ***cuvintelor și vieților Părinților***, nedându-și auzul dogmelor străine sau altor învățături, mai ales celor eretice. Aceasta pentru a învăța din dumnezeieștile Scripturi și din dreapta socoteală a Părinților cum să biruiască patimile și să dobândească virtuțile; și ca să se umple mintea lui de cuvintele Duhului Sfânt și să uite cuvintele și gândurile necuviincioase de mai înainte, pe care le-a auzit fiind afară de chilie; și ca prin multa convorbire a rugăciunii și citirii, să ajungă să aibă cugetări bune. De fapt rugăciunea e ajutată de citirea în liniște, și citirea, de rugăciunea curată, când cineva ia aminte la cele spuse și nu citește sau cântă în fugă. Altfel nu poate cuprinde cum trebuie înțelesul lor, din pricina întunericului patimilor. Pe lângă aceasta adeseori rătăcim prin închipuirea de sine. Mai ales pățesc aceasta cei ce-și închipuie că au înțelepciunea lumii acesteia, neștiind că avem nevoie de cunoștința prin făptuire, ca să înțelegem acestea. Și cel ce vrea să învețe cunoștința lui Dumnezeu nu trebuie să se folosească numai de auzire. Pentru că



altceva este auzirea, și altceva fapta. Căci precum numai din auzire nu poate ajunge cineva meșteșugar, ci câștigă deprinderea meșteșugului lucrând și văzând și multe greșind și îndreptându-se de cei iscusiți, prin răbdare și prin tăierea voilor sale și după vreme îndelungată, așa și cunoștința duhovnicească nu se naște numai din cugetare, ci se dă de Dumnezeu după har celor smeriți la cuget. Că acela care citește Scripturile pare să le cunoască în parte nu e de mirare, mai ales dacă e lucrător. Dar unul ca acesta nu are cunoștința lui Dumnezeu, ci trebuie să asculte cuvintele celor ce au cunoștință. Deci cei ce au scris au avut adeseori cunoștință de Dumnezeu, ca și prorocii, dar el încă nu. Drept aceea și eu, culegând de asemenea din dumnezeieștile Scripturi și neînvrednicindu-mă să aud de la Duhul, am auzit de la cei ce au auzit de la Acela, cum aud unii despre o cetate sau un om de la cei ce le-au văzut pe acestea[3].

A șaptea este ***întrebarea celor experimentați*** despre orice cuvânt sau faptă, ca nu cumva din necercare sau

[3] Cunoștința întreagă nu se primește numai din Scriptură, ci și din predania vie. Cel ce a scris nu și-a putut pune în scris niciodată tot ce a cunoscut practicând, tot ce era viu în duhul lui. Acest plus se predă de la el la ucenicul spiritual, ca un adaus la cuvântul scris, și așa mai departe. Tradiția moștenită se alcătuiește din Scriptură și din Duhul predat prin transmitere, prin învățătură vie, prin raport personal.

din plăcerea de sine înțelegând și făcând cineva unele în locul altora, să rătăcească și să cadă în părerea de sine, închipuindu-și că știe cum trebuie, neștiind încă nimic, cum zice Apostolul [*1 Corinteni* 8, 2].

Pe urmă, după toate aceste fapte trupești, monahul trebuie să aibă răbdare în toate cele ce vin asupra lui, pe care vrea Dumnezeu să le îngăduie spre învățarea, spre cercarea și spre cunoașterea slăbiciunii sale. Să nu se facă îndrăzneț și să nu-și piardă nădejdea orice rău sau orice bine i s-ar întâmpla. E dator să se ferească de orice vis, de orice vorbă și de orice lucru fără rost și să cugete pururea la numele lui Dumnezeu, mai des decât răsuflă, în toată vremea și locul și lucrul, și să cadă la El din suflet, adunându-și mintea din toate gândurile lumii și căutând să facă numai voia lui Dumnezeu. Atunci începe mintea să-și vadă greșelile sale ca nisipul mării. Și acesta este începutul luminării sufletului și dovada sănătății lui. Atunci sufletul ajunge zdrobit și inima umilită, încât se socotește pe sine mai prejos de toți, cu adevărat. Atunci începe să înțeleagă binefacerile lui Dumnezeu, cele din parte și cele de obște, cele aflătoare în dumnezeieștile Scripturi, și greșelile sale. De atunci păzește poruncile întru cunoștință, de la cea dintâi până la cea din urmă. Fiindcă Domnul le-a pus ca pe o scară, și nu poate cineva să treacă peste una ca să ajungă la alta, ci trebuie să înainteze, ca pe niște



trepte, de la cea dintâi la cea de-a doua, și de la ea la cea de-a treia, până ce-l vor face pe om dumnezeu, prin harul Celui Ce le-a dăruit pe ele celor ce se hotărăsc să le împlinească.

Sfântul Petru Damaschinul

POSTUL NEÎNCETAT

Despre postul neîncetat
și despre stăruirea într-un loc.
Și despre cele ce urmează din aceasta.
Și că folosirea lor întocmai se învață prin cunoștința cu dreaptă socoteală.[4]

Fiind ispitit multă vreme în cele de-a dreapta și în cele de-a stânga și încercându-mă pe mine însumi adeseori în aceste două feluri de probe și primind de la vrăjmașul lovituri nenumărate și învrednicindu-mă într-ascuns de mari ajutorări, mi-am câștigat o experiență de mulți ani și am învățat, prin cercare și cu harul lui Dumnezeu, acestea:

[4] Extras din Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, XXVI, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 167-176. [*n.ed.*]



Că temelia tuturor bunătăților și eliberarea sufletului din robia vrăjmașului și calea ce duce spre lumină și spre viață e alcătuită din aceste două lucruri: **Să te aduni pe tine într-un loc și *să postești* pururea, adică să te supui pe tine cu înțelepciune și cumințenie înfrânării pântecelui, într-o ședere nemișcată și într-o meditație și cugetare neîncetată la Dumnezeu**[5]. De aici urmează supunerea simțurilor. Din ea, trezvia minții. Prin aceasta se îmblânzesc fiarele sălbatice ce se mișcă în trup. Aceasta aduce blândețea gândurilor. Din aceasta se nasc mișcările luminoase ale cugetării. De aici vine străduința spre faptele iubirii. Aceasta pricinuiește înțelegerile înalte și subțiri. Din acestea se pornesc lacrimile nemăsurate, cele ce se arată în tot locul, și aducerea-aminte de moarte. Acestea aduc neprihănirea curată, ce se înfrânează cu desăvârșire de la orice nălucire care ispitește cugetarea. Din aceasta vine vederea pătrunzătoare și ascuțită chiar și a celor de departe. De aici, înțelesurile tainelor mai adânci, pe care le descoperă mintea în cuprinsul cuvintelor dumnezeiești și mișcările mai dinăuntru ce se ivesc în suflet, și darul de a deosebi puterile duhovnicești de puterile sfinte și vederile adevărate, de nălucirile deșarte. Apoi, frica de căile și de cărările din oceanul

[5] Încă acest Părinte știa de șederea nemișcată într-un scaun și de cugetarea la Dumnezeu, sau de rugăciunea neîntreruptă.

minții[6]; adică frica ce taie nepăsarea și trândăvia. După ea se ivește flacăra râvnei ce calcă peste orice primejdie și trece peste orice frică. Apoi, căldura care disprețuiește toată pofta și șterge din cugetare cele trecătoare, și pricinuiește uitarea, împreună cu altele[7]. Și ca să spun pe scurt, din acestea se ivesc libertatea omului adevărat și bucuria sufletului și învierea cea cu Hristos în Împărăția cerurilor[8].

Iar dacă cineva nesocotește acestea două[9], se păgubește nu numai de toate cele spuse mai înainte, ci clatină și temelia tuturor virtuților, prin disprețuirea acestor două virtuți. Și precum acestea sunt începutul și capătul lucrării dumnezeiești în suflet, și ușă și cale spre Hristos, dacă cineva le ține pe ele și stăruie în ele, tot așa, dacă se depărtează de ele și se desparte

[6] Mintea sau cugetarea e un adevărat ocean mișcător, în care se pot deschide fel de fel de căi mai mari și de cărări mai mici, unele ducând la limanul dumnezeiesc, altele scufundând în abis pe cel ce le alege. Omul care simte o adevărată frică în alegerea căii adevărate din cele nenumărate dovedește că e un om sporit duhovnicește.

[7] Deși pofta e ea însăși amestecată cu căldura, căldura superioară a râvnei pentru Dumnezeu covârșește căldura inferioară a poftei după cele trupești sau lumești.

[8] Culmea la care se ajunge prin curăția de patimi e libertatea sufletului de lanțurile, de poverile lor, și odată cu aceasta, învierea sau ridicarea peste toate legile și puterile înrobitoare. Iar în ea e bucuria deplină și în veci neîntreruptă.

[9] Postul sau înfrânarea și cugetarea neîncetată la Dumnezeu. Acestea două se însoțesc.



de ele, ajunge în cele două potrivnice lor. Înțeleg în împrăștierea trupească și în lăcomia nerușinată a pântecelui, care sunt începutul celor potrivnice celor mai înainte spuse, dând loc patimilor în suflet.

Și începutul uneia dintre ele dezleagă mai întâi simțurile cele supuse legăturilor înfrânării. Și ce urmează din aceasta? Urmează întâlnirile necuvenite și neașteptate, apropiate căderilor. Apoi tulburarea valurilor puternice, trezite prin vederea și aprinderea ascuțită a ochilor, care pune stăpânire pe trup și face ușoare alunecările ce se produc în gând. Apoi, gânduri nestăpânite ce se grăbesc spre cădere. După aceea, răcirea dorului după lucrul lui Dumnezeu și slăbirea treptată a puterii de a deosebi liniștea de orice altceva și părăsirea desăvârșită a pravilei viețuirii sale. Urmează înnoirea păcatelor uitate și învățarea altora, care nu erau cunoscute, care se nasc mereu în el prin vederile fără de voie, de multe feluri, întâlnite prin mutarea din ținut în ținut și din loc în loc. Apoi patimile, omorâte din suflet prin harul lui Dumnezeu și pierdute prin uitarea amintirilor din cugetare, încep să se pună iarăși în mișcare și să silească sufletul spre lucrarea lor. Și, ca să nu le spun și să le pomenesc pe toate celelalte, acestea se deschid în el din acea primă cauză, adică din împrăștierea trupului și din nesuportarea strâmtorării liniștei.

Dar ce urmează din cealaltă, adică din începerea lucrării porcești? Ce este altceva trupul porcesc, decât a lăsa pântecele fără hotar și a-l umple pururea și a nu avea vreme rânduită anume pentru trebuința trupului, cum au ființele cuvântătoare? Și ce se naște din aceasta? De aici se naște îngreuierea capului și multa greutate a trupului împreunată cu slăbirea umerilor. Apoi, nevoia de a părăsi liturghia [slujirea] lui Dumnezeu. Căci se ivește o lene de a face mătănii în timpul ei; o nesocotire a închinăciunilor obișnuite, o întunecare și o răcire a cugetării; o minte îngroșată care nu poate desluși nimic din pricina tulburărilor și a multelor gânduri întunecate; o negură groasă și întunecoasă întinsă peste tot sufletul; multă trândăvie în tot lucrul lui Dumnezeu, ba și în citire, datorită faptului că acela nu gustă dulceața cuvintelor lui Dumnezeu; multă nelucrare a celor de trebuință; o minte nestăpânită și împrăștiată peste tot pământul; mult must adunat în toate mădularele; închipuiri necurate în timpul nopților, pricinuite de năluciri spurcate și de chipuri necuvenite ce stârnesc o poftă care trece în suflet și-și împlinește în suflet voile ei în chip necurat.

Și însuși așternutul nenorocitului acestuia și hainele lui și trupul întreg i se spurcă de mulțimea curgerii murdare, care țâșnește din el ca dintr-un izvor. Iar aceasta i se întâmplă nu numai noaptea, ci și ziua. Căci



trupul lui curge pururea și-i întinează cugetul. Prin aceasta el își pierde fecioria. Căci dulceața gâdilirilor pricinuiește în tot trupul lui o înfierbântare neîncetată și de nesuportat. În el se ivesc gânduri amăgitoare care dau chip unei frumuseți în fața lui și îl stârnesc în tot timpul și îi gâdilă mintea prin vorbirea lor închipuită. Și se împreună cu ele prin îndeletnicirea cu ele și prin poftirea lor, deoarece i s-a întunecat puterea de deosebire. Și aceasta este ceea ce a spus Prorocul: „Aceasta este răsplata surorii Sodomei, care, desfătându-se, a mâncat pâinea până la săturare"; și celelalte [*Ieșirea* 16, 49].

Dar și aceasta s-a zis de către un oarecare mare înțelept: Că dacă cineva hrănește trupul său spre desfătare multă, pricinuiește război sufletului său. Și dacă apoi își vine în sine și se silește să se stăpânească, nu poate, datorită înfierbântării covârșitoare a mișcărilor trupului și silei de nestăpânit a ațâțărilor și a gâdilirilor care robesc sufletul voilor lor. Vezi aici subțirimea acestor necredincioși? Și tot același zice iarăși: „Desfătarea trupului cu mâncări în tinerețea fragedă și plină de must face patimile să intre repede în suflet și să-l învăluie moartea". Și astfel acesta cade sub judecata lui Dumnezeu.

Dar sufletul ce petrece pururea în amintirea celor datorate se odihnește în libertatea lui și grijile lui sunt

mici și nu trebuie să-i pară rău de ceva, purtând grija de virtute, înfrânând patimile, păzind virtutea și lucrând pentru creșterea ei. El are o bucurie fără griji, o viață bună și un liman neprimejduit. Dar plăcerile trupești nu numai că întăresc patimile și le învârtoșează împotriva sufletului, ci îl și scot pe acesta din rădăcinile lui. Și împreună cu acestea aprind pântecele spre neînfrânare și spre neorânduiala cea mai de pe urmă și fără hotar a neînfrânării. Și îl silesc să împlinească cu vreme și fără vreme trebuințele trupului. Căci cel războit de acestea nu vrea să rabde nici cea mai mică foame, sau să se stăpânească pe sine, pentru că e robit de patimi.

Acestea sunt rodurile rușinii ce vin din lăcomia pântecelui. Iar cele dinaintea lor sunt rodurile răbdării petrecerii într-un singur loc și în liniște. Pentru aceasta și vrăjmașul, cunoscând timpurile de împlinire a trebuințelor noastre firești, prin care firea se mișcă spre trebuința ei, și că mintea rătăcește din pricina împrăștierii ochilor și a săturării pântecelui, se străduiește și luptă să ne ațâțe să-i dăm firii cele peste trebuința ei și să semene în noi chipurile unor gânduri rele în asemenea timpuri, și, de se poate, să facă patimile să biruiască firea prin săturarea ei prisositoare și să scufunde pe om în căderi. De aceea, așa cum vrăjmașul cunoaște vremea, trebuie să cunoaștem și noi slăbiciunea noastră și puterea firii noastre; să



cunoaștem că e neputincioasă față de pornirile și de mișcările din acele timpuri și față de subțirimea gândurilor care sunt ca o spumă înaintea ochilor noștri și că nu putem să ne vedem pe noi înșine și să înfruntăm cele ce ni se întâmplă. Întemeiați pe multa cercare a noastră, de pe urma ispitelor de la vrăjmașul și a necazurilor pe care le-am suferit adeseori de la el, să ne înțelepțim de aici înainte și să nu ne lăsăm împinși să facem voia poftei noastre de desfătare și să ne lăsăm biruiți de foame, ci chiar de am suferi durerea foamei sau a strâmtorării, să nu ne clintim din locul liniștirii noastre, ducându-ne acolo unde ni se întâmplă ușor ispite ca acestea, nici să ne pricinuim noi înșine prilejuri și motive ca să ieșim din pustie. Căci acestea sunt uneltirile vrăjmașului. Iar de rabzi în pustie, nu vei fi ispitit. Căci nu vezi în ea femei, nici altceva care vatămă viețuirea ta, nici nu auzi cuvinte necuviincioase.

„Ce îți este ție și căii Egiptului, ca să bei apa Ghihonului?” [cf. *Ieremia* 2, 18]. Înțelege ce voiesc să-ți spun. Arată vrăjmașului răbdarea ta și starea ta probată în cele mici, ca să nu ceară de la tine cele mari. Dreptar să-ți fie ție aceste mici, ca prin ele să surpi pe potrivnicul; ca să nu uneltească și să-ți sape curse mari. Căci cel ce nu ascultă de vrăjmașul și nu iese nici cinci pași din chilia unde se liniștește, cum se va convinge pe sine să iasă din pustie, sau să se apropie de un sat?



Și cel ce nu primește să privească prin ferestruica chiliei sale, cum se va îndupleca să iasă din ea? Și cel ce de-abia seara se înduplecă să se împărtășească de cea mai puțină hrană, cum va fi amăgit de gândul lui să mănânce înainte de vreme? Și cel ce se rușinează să se sature cu cele sărăcăcioase, cum se va sătura cu cele grase? Și cel ce nu se înduplecă să privească nici spre trupul său, cum va fi amăgit să caute în chip iscoditor la frumusețile străine?

Deci e vădit că fiind cineva fără grijă în cele mici, e biruit de ele și dă prin aceasta prilej vrăjmașului să-l războiască în cele mari. Căci cel ce nu se îngrijește de viața vremelnică, cum se va teme de relele și necazurile care-l duc spre moarte pe cel ce o dorește? Acesta este războiul purtat cu dreaptă socoteală, că cei înțelepți nu îngăduie să fie duși spre luptele cele mari, ci răbdarea arătată de ei în cele mici îi păzește ca să nu cadă în osteneli mari.

Întâi diavolul se luptă să oprească luarea-aminte neîncetată a inimii cuiva. Apoi o înduplecă să disprețuiască și timpurile rânduite pentru luare-aminte și pravila împlinită cu trupul. Și după aceea moleșește gândul aceluia, îndemnându-l la împărtășirea înainte de vreme de o hrană alcătuită din lucruri mici, ușoare, din mai nimic. Și după căderea aceasta, prin dezlegarea înfrânării, acela lunecă în neînfrânare și în desfrânare.



Mai întâi e biruit când socotește lucru neînsemnat să se ațintească cu ochii la goliciunea trupului său, sau la frumusețea altor mădulare ale sale, când se dezbracă de hainele sale, sau când iese afară pentru nevoile sale, sau la apă, și-și molešește simțurile lui, și-și vâră mâna cu îndrăzneală înăuntrul hainelor sale și-și pipăie trupul său. Apoi se trezesc altele și altele. Și cel ce și-a păzit la început statornicia minții și se întristează pentru fiecare din acestea, deschide pe urmă mari și cumplite intrări împotriva ei. Căci gândurile, ca să folosesc o pildă, sunt ca apa și cât timp sunt strânse de pretutindeni, se mișcă în bună rânduială, dar când ies puțin spre cele dinafară, surpă zidul și pricinuiesc multe pustiiri. Căci vrăjmașul stă privind, pândind și așteptând ziua și noaptea înaintea ochilor noștri și cercetând prin care intrare a simțurilor noastre deschise lui poate să intre. Și ivindu-se o oarecare negrijă în vreuna dintre cele spuse mai înainte, trimite vicleanul și nerușinatul câine și el săgețile lui. Uneori însăși firea de la sine iubește tihna și îndrăzneala și râsul și împrăștierea și nepăsarea și se face izvor al patimilor și ocean tulbure. Alteori le aruncă pe acestea în suflet potrivnicul. Dar noi să schimbăm ostenelile noastre cele mari în osteneli mici, pe care le socotim ca nimic. Căci dacă acestea, precum s-a arătat, disprețuite de noi, aduc atâtea războaie mari și osteneli greu de suportat și lupte învălmășite și răni

dintre cele mai mari, cine nu se va grăbi să afle dulcea odihnă prin aceste mici osteneli ale începutului?

O, înțelepciune, cât de minunată ești și cum vezi toate de departe! Fericit este cel ce te-a aflat. Ea ne-a eliberat din nepăsarea tinereții. Printr-o negustorie sau grijă mică, cumpără vindecarea patimilor mari. Un oarecare filosof dintre cei de odinioară, mișcat spre trândăvia gândirii și simțind aceasta, s-a îndreptat numaidecât, ridicându-se dintr-odată. Și văzându-l pe el un altul, a râs de el pentru aceasta. Iar el răspunse: „Nu m-am temut de aceasta, dar mă tem de nesocotire. Căci adeseori o mică nesocotire [a unei slăbiciuni] se face pricină de mari primejdii. Dar ajungând în neorânduială și îndreptându-mă îndată, m-am dovedit treaz și n-am nesocotit nici ceea ce părea vrednic de nesocotit". De fapt aceasta este filosofia, ca și în cele foarte neînsemnate și mici, făcute de cineva, să fie mereu treaz. Căci nedormind își adună comori de odihnă, ca să nu i se întâmple ceva potrivnic. Și taie înainte de vreme pricinile; și pentru lucrurile cele neînsemnate rabdă o întristare mică, înlăturând prin ea pe cea mare.

Dar cei fără minte pun preț mai mare pe odihna cea mică, care le e aproape, decât pe Împărăția care e departe, neștiind că mai bine este a îndura chinuri în luptă decât a se odihni pe așternutul împărăției



pământești, pregătindu-și osânda pentru trândăvie. Căci cei înțelepți doresc mai bine moartea decât osândirea pentru împlinirea vreunui lucru fără trezvie. De aceea zice și înțeleptul: „Priveghează și ține sub trezvie viața ta. Căci somnul este rudenie și chip al morții adevărate”. Iar purtătorul de Dumnezeu Vasile zice: „Celui ce se lenevește în cele mici, să nu-i crezi că va fi vrednic în cele mari”.

Să nu te lenevești în cele prin care ai să fii viu, nici să pregeți a muri pentru ele. Căci lipsa de curaj e semnul trândăviei. Iar maica amândurora este neluarea lor în seamă. Omul fricos este cel ce bolește de două boli, adică de dragostea de trup și de puținătatea credinței. Iar dragostea de trup este un semn al necredinței. Dar cel ce le disprețuiește pe acestea se întărește, pentru că crede în Dumnezeu din tot sufletul și așteaptă cele viitoare.

De s-a apropiat cineva de Dumnezeu fără primejdii și lupte și încercări, urmează-i și tu pilda[10]. Îndrăzneala inimii și disprețuirea primejdiilor vin din una dintre aceste două pricini: fie din învârtoșarea inimii, fie din multa credință în Dumnezeu. Învârtoșării inimii îi urmează mândria, iar credinței, smerita cugetare a inimii. Nu poate omul câștiga nădejdea în Dumnezeu

[10] O spune aceasta în ironie.



de nu și-a întărit mai întâi voia măcar în parte. Căci nădejdea în Dumnezeu și bărbăția inimii se nasc din mărturia conștiinței; și din mărturia adevărată a cugetului nostru avem încrederea în Dumnezeu. Iar mărturia cugetului stă în a nu fi osândit cineva de către conștiință, că ar fi nesocotit să împlinească, după puterea lui, ceva din cele datorate. Iar dacă inima nu ne osândește, avem îndrăznire către Dumnezeu. Deci îndrăznirea vine din faptele virtuților și din conștiința cea bună. Greu lucru este a robi trupului. Iar cel ce simte puțin din mărimea nădejdii în Dumnezeu nu va fi convins că e de neapărată nevoie să slujească acestui dușman aspru, care e trupul.

Sfântul Isaac Sirul

TEMELIA VIRTUȚILOR

Despre post și priveghere[11]

Cel ce iubește în toată viața lui unirea acestei perechi se face prietenul neprihănirii. Precum odihnirea stomacului e pricina tuturor relelor și trândăvia somnului aprinde pofta curviei, așa calea cea sfântă a lui Dumnezeu și **temelia a toată virtutea sunt *postul*, privegherea și trezvia întru slujirea [liturghia] lui Dumnezeu**, întru răstignirea trupului toată ziua și toată noaptea, care e potrivnică dulceței somnului. Postul este apărătorul a toată virtutea și începutul nevoinței. El e cununa celor ce se înfrânează și frumusețea fecioriei și a sfințeniei; e strălucirea neprihănirii și începutul căii viețuirii creștine; e maica rugăciunii și izvorul

[11] Extras din Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, LXXXV, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 506-512. [*n.ed.*]



neprihănirii și al cuminţeniei; e învăţătorul liniștirii și înaintemergătorul tuturor faptelor bune.

Căci, când începe cineva să postească, dorește să ajungă la vorbirea cu Dumnezeu în cugetarea lui. Pentru că trupul care postește nu rabdă să doarmă în așternutul lui toată noaptea. Când pecetea posturilor s-a întipărit în gura omului, gândirea lui e străbătută de străpungere și din inima lui izvorăște rugăciunea și pe faţa lui e așternută tristeţea; atunci gândurile murdare stau departe de el, în ochii lui nu se vede veselie și este dușmanul poftelor și al întâlnirilor deșarte. Niciodată n-a văzut cineva pe un postitor cu dreaptă-socoteală robit de pofta păcatului. **Marele drum spre tot lucrul bun este postul cu dreaptă-socoteală [cu discernământ]**. Și cel ce nu are grijă de el clatină tot binele. Pentru că el este porunca dată firii noastre de la început, ca să se păzească de desfătarea gustării; și cu aceasta și-a luat începutul făptura noastră. Pe de altă parte, din călcarea cea dintâi a lui, și-au luat început cei ce se nevoiesc din frica lui Dumnezeu, care încep să păzească legile Lui.

Și **Mântuitorul, când S-a arătat în lume, la Iordan, de aici a început. Căci după Botez, L-a dus pe el Duhul în pustie și *a postit* acolo patruzeci de zile și patruzeci de nopţi**. La fel și toţi cei ce ies să-l urmeze Lui, pe această temelie pun începutul nevoinţei lor. Căci



e armă lucrată de Dumnezeu. Și care dintre cei ce o nesocotesc nu se va osândi? Și dacă Cel ce a dat legea a postit, care dintre cei ce păzesc legea nu trebuie să postească?

De aceea, până atunci neamul omenesc n-a cunoscut biruința, nici diavolul n-a simțit înfrângerea lui din partea firii noastre. Dar prin această armă a slăbit de la început. Și Domnul nostru a fost conducătorul și întâiul câștigător al biruinței, ca să pună cea dintâi cunună a biruinței pe capul firii noastre. Când diavolul vede pe vreunul dintre oameni îmbrăcat cu această armă, îndată vrăjmașul și tiranul se înfricoșează și-și aduce aminte de înfrângerea lui cea din pustie, de către Mântuitorul, și puterea lui se frânge și e ars de vederea armei date nouă de către Conducătorul luptei noastre. Ce armă e mai puternică decât ea? Și ce dă mai multă îndrăzneală inimii în lupta împotriva duhurilor răutății, decât foamea răbdată pentru Hristos?

Căci cât se ostenește și pătimește trupul în timpul în care oastea dracilor înconjoară pe om, atâta ajutor primește inima lui din nădejdea biruinței. **Și cel ce îmbracă arma *postului* arde de râvnă în toată vremea**. Că și râvnitorul Ilie, când ardea de râvnă pentru legea lui Dumnezeu, petrecea în lucrarea postului. Căci pe cel ce a câștigat această armă ea îl

face să-și aducă aminte de poruncile Duhului și **postul este mijlocitorul între legea veche și harul dat nouă de Hristos**[12].

Și cel ce se lenevește în el e moleșit și leneș și slab și în celelalte bătălii și arată începutul și semnul rău al moleșirii sufletului său și dă putință biruirii lui de către cel ce-l războiește pe el. Pentru că intră în luptă gol și neînarmat; și e vădit că iese fără biruință din ea. Pentru că mădularele lui nu s-au îmbrăcat în căldura foamei postului[13]. Aceasta este puterea postului. Și cel ce stăruie în el are cugetarea neclintită și gata să întâmpine și să surpe toate patimile cele rele.

Se spune despre mulți mucenici că în ajunul zilei în care așteptau să primească cununa muceniciei, dacă știau aceasta de mai înainte, sau din descoperire, sau din vestirea vreunuia dintre tovarășii lor, în noaptea aceea nu gustau nimic, ci stăteau priveghind de seara până

[12] „Moise a primit tablele legii, scrise în muntele Sinai, postind. Iar Mântuitorul tuturor a început să binevestească legea harului după postul de patruzeci de zile în pustie. De aceea, postul este mijlocitorul legii vechi și al harului. Căci fiecare dintre acestea ni s-a dat premergând și mijlocind postul". **Postul subțiază firea cărnii și întărește duhul în om și prin aceasta omul intră în legătură cu Dumnezeu, Care este Duh.** Sau **postul face străveziu pe om pentru lumea Duhului și bun mijlocitor al Lui**.

[13] Cel ce postește copleșește slăbiciunea trupului cu căldura râvnei sale de înfrânare și niciun păcat nu se poate apropia de sufletul și de trupul lui.



dimineața în rugăciune, preamărind pe Dumnezeu în psalmi și laude și cântări duhovnicești, și așteptau clipa aceea cu bucurie și veselie, asemenea celor ce se pregătesc de nuntă, așteptând să întâmpine sabia cu postul lor. Drept aceea și noi, cei chemați la mucenicia nevăzută, ca să primim cununile sfințeniei, să priveghem și niciodată să nu dăm, în vreun mădular sau în vreo parte a trupului nostru, vrăjmașilor vreun semn de lepădare [de Hristos].

Întrebare: *Cum sunt unii, câteodată chiar mulți, care au poate faptele acestea și totuși nu simt liniștea și odihna din partea patimilor și pacea din partea gândurilor?*

Răspuns: Patimile ascunse în suflete nu se vindecă, frate, numai prin osteneli trupești, nici nu împiedică gândurile în cei ce își supraveghează mereu simțurile. Aceste osteneli păzesc pe om de patimile lui, ca să nu fie biruit de ele, ca și de războiul dracilor. Dar nu dăruiesc liniștea și pacea sufletului. Căci faptele și ostenelile dăruiesc sufletului nepătimirea și omoară patimile cele de pe pământ și aduc odihna gândurilor numai când ne vom împărtăși de liniște; numai când simțurile din afară vor scăpa de tulburare și vor stărui un timp oarecare în lucrarea înțelepciunii. Pentru că omul, cât timp se lipsește de întâlnirea cu oamenii, și mădularele lui, de revărsarea gândurilor în ele, și se adună

în sine însuși, nu-și poate cunoaște patima lui. Fiindcă liniștirea, cum a zis Sfântul Vasile, este începutul curățirii sufletului. Căci când mădularele din afară se opresc din lucrarea de afară și din împrăștierea în lumea din afară, cugetarea se întoarce din risipirile și împrăștierile ei și se liniștește în ea însăși și inima se trezește ca să cerceteze cele ce vin din afara sufletului. Și, de stăruie bine în acestea, omul începe pe încetul să umble pe calea curățirii sufletului.

Întrebare: *Deci nu se poate curăți sufletul prin viețuirea din afara ușii?*

Răspuns: Se usucă vreodată rădăcina pomului udată în fiecare zi? Și se împuținează vreodată cuprinsul vasului în care torni în fiecare zi? Și dacă curăția nu e altceva decât uitarea de viețuirea cea slobodă și ieșirea din obișnuința ei, cum și când își va curăți sufletul acela, care înnoiește prin fapte în sine sau în alții, prin simțuri, amintirea vechii obișnuințe, care este cunoașterea prin trăire a păcatului? Când își poate curăți cineva sufletul său prin aceasta? Sau când se va liniști de războirile din afară, ca să se vadă pe sine? Căci dacă inima se întinează în fiecare zi, când se curățește de întinăciune? Pentru că trăind astfel nu se poate nici măcar împotrivi lucrării din afară. Și cu atât mai mult nu-și poate curăți inima când stă în mijlocul



câmpului de bătaie și aude în fiecare zi sunete neîncetate de război. Și cum îndrăznește atunci să vestească pace sufletului său?

Dar dacă se depărtează de acestea, oprirea de la ele poate pe încetul să odihnească cele dinăuntru. Fiindcă până ce nu se oprește râul de sus, nu seacă apele lui de jos. Dar când ajunge cineva la liniște, sufletul poate deosebi patimile și cerceta cu înțelegere înțelepciunea sa. Atunci se trezește și omul dinăuntru la faptele Duhului și simte zi de zi înțelepciunea cea ascunsă ce înflorește în sufletul lui.

Întrebare: *Care sunt dovezile și semnele neîndoielnice cele mai de aproape, din care simte cineva că a început să vadă în sine rodul ascuns în suflet?*

Răspuns: Când se învrednicește cineva de harul lacrimilor celor multe ce izvorăsc nesilit. Căci lacrimile s-au pus de cugetare ca un hotar oarecare între cele trupești și cele duhovnicești și între pătimire și curăție. Până ce nu primește cineva darul acesta, lucrarea lui este încă în omul din afară și nu simte încă deplin lucrarea celor ascunse ale omului duhovnicesc[14]. Căci când începe

[14] Lacrimile sunt semnul că omul se simte copleșit de prezența și de lucrarea din alt plan a Duhului. Sunt puntea de trecere de la omul rece, învârtoșat, nesimțitor al celor cerești, la omul care simte cele dumnezeiești, pentru că a trecut la ele.

cineva să lase cele trupești ale veacului de acum și se arată trecând în lăuntrul hotarului acestuia ce se află în lăuntrul firii, îndată ajunge la harul acesta al lacrimilor. Și de la cel dintâi sălaș al viețuirii ascunse [de la cea dintâi treaptă a ei] încep lacrimile acestea și ele îl duc la desăvârșirea dragostei de Dumnezeu. Și cu cât înaintează, cu atât se îmbogățește în ele, până ce le va bea în mâncarea lui și în băutura lui din multa lor stârnire. Și acesta este semnul neîndoielnic că a ieșit cugetarea lui din lumea aceasta, și simte lumea aceea duhovnicească. Și cu cât se apropie omul în cugetarea lui de lumea aceasta, cu atât se sărăcește în lacrimile acestea[15]. Și când cugetarea se va lipsi cu desăvârșire de lacrimile acestea, este semn că omul s-a îngropat în patimi[16].

Sfântul Isaac Sirul

15 Mutarea omului cu cugetarea de la preocuparea de trup și de lumea aceasta se cunoaște după lacrimile ce încep să-i curgă. Pentru că lumea Duhului, la care se mută, este lumea iubirii, nu una a cugetării abstracte; este o lume în care lucrează în mod simțit Dumnezeu, Care este izvorul iubirii. Dar când omul se apropie iar de lumea aceasta (a patimilor), lacrimile se împuținează. Căci el se usucă sufletește. Viețuirea în lumea minunată a Duhului emoționează pe om atât de mult cu iubirea ei, că din el pornesc lacrimile în mod neîncetat.

16 Patimile sunt o îngropare a duhului în trup, a omului simțitor și larg deschis comuniunii în iubire, în închisoarea egoistă, o acoperire a transparenței lui și o împietrire a sensibilității lui sufletești, mai bine-zis duhovnicești, care este o sensibilitate a iubirii pentru Dumnezeu și pentru semeni. E o împietrire a inimii.

LINIȘTIREA ȘI TĂCEREA

Despre tăcere[17]

Tăcerea este taina veacului viitor[18]. Iar cuvintele, unealta acestei lumi. **Omul postitor încearcă să-și facă sufletul său asemenea firii duhovnicești[19] prin**

[17] Extras din Sf. Isaac Sirul, *Epistole*, III, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 555-557. [*n.ed.*]

[18] Când te întâlnești cu veacul viitor, fie aici, în arvună, fie după moarte, în deplinătate, te întâlnești cu o lume de taină, pe care cuvântul nu o mai poate tâlcui. Cuvintele taie realitatea în bucăți pentru a le cuprinde. Realitatea din lumea aceasta se înfățișează ea însăși în chipuri distincte, mărginite, potrivit cuvintelor. Acolo totul va fi atât de unit, atât de mult trecând una în alta, pentru că totul va fi plin de dumnezeirea infinită, încât nimic nu va putea fi exprimat satisfăcător în cuvinte limitate. Apoi acest tot va fi văzut de toți, încât nu va fi necesar să fie comunicat de unii, altora. Va fi o bucurie comună de ceea ce văd toți, înmulțindu-se chiar prin faptul că o au toți. Va fi o altă formă de comunicare.

[19] Adică asemenea firii îngerești nemateriale.

tăcere și post necontenit[20]. Când se desparte omul de toate prin lucrarea sa dumnezeiască, stăruind în ascunsul său, se desăvârșește în aceste taine. Și sfânta lui slujire [liturghia lui] e plină de tainele dumnezeiești și de acele puteri nevăzute și de sfințenia stăpânirii și domniei peste făpturi[21]. Și dacă s-au despărțit unii, în vremea în care au intrat în lăuntrul tainelor, au fost însemnați cu pecetea aceasta. Și unora dintre ei li s-au încredințat cele ascunse în tăcerea Domnului Celui ascuns, ca să le descopere spre înnoirea celor de la mijloc[22]. Căci n-a îngăduit stomacului plin și tulburat

[20] Liniștirea și tăcerea din ea sunt strâns unite cu postul și cu lacrimile. De aceea, și descoperirea tainelor se face celor tăcuți și postitori. Tăcerea e un mijloc prin care se sesizează nesfârșirea tainelor, e un semn al sesizării lor, al copleșirii de către ele a putinței omului de a le exprima. Tăcerea e poarta prin care intră Dumnezeu în om și i Se revelează. Olivier Clément zice: „Sfântul apare ca omul care-și pierde cuvântul, în sensul de discurs, de dominare și de posesiune – și-l găsește prin mijlocirea șiroiului de lacrimi". „Duhul este deodată suflul care aduce cuvântul și tăcerea în inimă". Un cuvânt ce nu iese din tăcere, un cuvânt ce nu este el însuși plin de tăcere, n-are în el profunzime (*Le visage intérieur*, pp. 80-89).

[21] Stăpânirea peste făpturi va fi sfântă, pentru că va fi blândă și plină de uimire pentru taina dumnezeirii ce se străvede luminos în ele, va fi așa cum avea să fie, în baza poruncii dumnezeiești din rai, dacă omul n-ar fi căzut.

[22] Oamenii aflați la mijloc între cei intrați în liniște împreună cu Îngerii, și între demoni, sunt încă lipsiți de descoperirea tainelor lui Dumnezeu, ascunse în tăcerea Lui și încredințate celor ce prin liniște și tăcere intră în unire cu Cel ascuns în tăcerea Lui. Domnul însuși Se află în lăuntrul celor ce au intrat în liniște, descoperindu-li-Se ca iradiind din El tăcere, adică o plinătate de viață de negrăit. Cei ce



prin neînfrânare să slujească acestor taine.

Pentru că nici Sfinții nu îndrăzneau să vorbească cu [sau despre] Dumnezeu, nici nu se înălțau spre cele ascunse ale tainelor decât în neputința mădularelor și în îngălbenirea culorii lor, pricinuită din iubirea foamei, a minții liniștite și a lepădării de toate gândurile pământești. Când după ce ai petrecut vreme îndelungată în chilia ta în fapte ostenitoare și în păzirea celor ascunse și în oprirea simțurilor de la orice întâlnire, te va umbri puterea liniștii, întâi te întâmpină o bucurie care te ia în stăpânire din vreme în vreme, fără vreo pricină. Și atunci se vor deschide ochii tăi ca să vezi tăria zidirii Lui și frumusețea făpturilor, după măsura curăției tale. Și când mintea va fi călăuzită în minunea vederii acesteia, atunci și noaptea, și ziua vor fi pentru ea una în minunile cele slăvite ale făpturilor lui Dumnezeu[23]. Și de atunci e furată din suflet

primesc pe Domnul în tăcerea Lui, Îl comunică prin cuvinte celor de la mijloc, adică oamenilor ce n-au ajuns la liniștea proprie îngerilor, care sunt cei de sus (demonii fiind cei de jos). Ei se înnoiesc prin aceasta. Dar poate că prin cele de la mijloc se înțeleg și făpturile dintre noi și Dumnezeu. Și ele se înnoiesc prin descoperirea tainelor.

[23] Cel ce în liniștea lui s-a întâlnit cu liniștea lui Dumnezeu se umple din când în când de bucuria descoperirii frumuseții făpturilor, devenite transparente pentru Dumnezeu. În tăcerea lui Dumnezeu se descoperă fundamentul tuturor chipurilor lumii, umplându-le pe ele înseși de taina Lui negrăită. Între tăcerea lui Dumnezeu și între chipurile făpturilor nu e o contrazicere. Chipurile se descoperă deplin în taina lor în Dumnezeu, Cel mai presus de chipuri.

simțirea patimilor în dulceața vederii acesteia. Și prin aceasta sufletul intră în cele două trepte ale descoperirii celor cunoscute cu mintea, care sunt în planul cel de deasupra treptei acesteia, în cel al curăției, și în cel de mai sus[24]. Dumnezeu să ne învrednicească și pe noi de acestea. Amin.

Sfântul Isaac Sirul

În Dumnezeu cel mai presus de chipuri e izvorul frumuseții chipurilor și al adâncimii de sens a cuvintelor.

24 În treapta îngerească, cunoscută prin curăție, prin care cei ce se liniștesc se fac asemenea îngerilor, și în treapta dumnezeiască, aflată deasupra aceleia.

PAZA LIMBII

Paza limbii nu numai că trezește mintea către Dumnezeu, ci ajută și la înfrânare[25]

Era un oarecare dintre părinți care mânca de două ori pe săptămână. Și a zis către noi: „În ziua în care vorbesc cu cineva nu pot păzi canonul postului după obiceiul meu, ci sunt silit să-l dezleg". Și am înțeles că paza limbii nu numai că trezește mintea către Dumnezeu, ci dăruiește în chip ascuns și o mare tărie pentru faptele arătate, lucrate prin trup, ca să fie împlinite; și luminează și lucrarea cea ascunsă, precum au spus Părinții: că paza gurii trezește conștiința către Dumnezeu, când cineva tace întru cunoștință.

[25] Extras din Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, III, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 51-52. [*n.ed.*]

Sfântul acesta era foarte obișnuit cu privegherea de noapte. Căci zicea: „În noaptea în care stau treaz până dimineața, după cântarea Psalmilor mă odihnesc. Iar după ce mă trezesc din somn, în ziua aceea sunt ca unul care nu mai e în lumea aceasta. Și gânduri pământești nu mai intră nicidecum în inima mea, și nici nu mai am trebuință de pravilele rânduite. Ci mă aflu întru răpire toată ziua aceea.

Deci, într-una dintre zile am mâncat, pentru că trecuseră mai înainte patru zile fără să gust nimic. Drept aceea, m-am ridicat la slujba de seară ca să gust ceva și m-am oprit în curtea chiliei mele, că era soare mult, și am rămas așa până ce a răsărit iarăși soarele în ziua următoare și încălzea fața mea. Și abia atunci când soarele ardea tot mai tare și-mi ardea fața, s-a întors mintea mea la mine, și iată văzui că e altă zi, și am mulțumit lui Dumnezeu care varsă atâta har peste om și învrednicește cu atâta cinstire pe cei ce-I urmează Lui. Că Lui singur I se cuvine slava și mărirea în vecii vecilor. Amin”.

Sfântul Isaac Sirul

DESPRE HRANA TRUPEASCĂ

Despre hrana trupească. Cum trebuie să se hrănească cel ce se liniștește[26]

S-a scris: „Fiul omului, mănâncă cu cântarul pâinea ta și bea cu măsură apa ta” [*Iezechiel* 4, 10-11], în așa fel ca cel ce se nevoiește după Dumnezeu să poată trăi din acestea. Căci: „dacă nu dai, cum s-a zis, sânge, nu vei lua Duh”[27]. Dar zice și marele Pavel: „Îmi asupresc trupul meu și îl robesc pe el, ca nu cumva altora bine vestind să mă fac eu însumi necercat” [*1 Corinteni* 9, 27]. La fel, profetul David: „Genunchii mei s-au slăbit de post și trupul meu s-a istovit din lipsa untului de

[26] Extras din Calist și Ignatie Xanthopol, *Cele o sută de capete*, în: *Filocalia* 8, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 97-109. [*n.ed.*]

[27] Avva Dorotei, *Învățături*, cap. 10, *PG* 88, 1724D. *Patericul*, „Pentru Avva Longin”, 5, *PG* 65, 277D.

lemn" [*Psalmii* 108, 23]. Dar și de Dumnezeu Cuvântătorul [Teologul] zice: „Prin nimic nu se slujește Dumnezeu atât de mult ca prin neplăcuta pătimire; și lacrimile pun în mișcare iubirea Lui de oameni"[28]. Și Sfântul Isaac zice: „Precum o mamă se îngrijește de copil, așa se îngrijește Hristos de un trup care suferă și e totdeauna aproape de un astfel de trup"[29]. Și iarăși: „În stomacul plin nu se află cunoștința tainelor lui Dumnezeu"[30]. Și: „Precum cei ce seamănă cu lacrimi vor secera snopii veseliei [*Psalmii* 125, 6], așa pătimirii neplăcute îi urmează bucuria"[31]. Și: „Fericit cel ce se oprește de la toată dulcea pătimire, care-l desparte de Cel ce l-a zidit"[32]. Și iarăși: „De multe ori fiind ispitit

[28] Sf. GRIGORIE TEOLOGUL, „Cuv. XXIV. Pentru cinstirea Sfântului Ciprian", XI, *PG* 35, 1182 B. Dumnezeu se cinstește prin răbdarea greutăților, pentru că cel ce face aceasta arată prin credința sa că mai presus de toate ale lumii e Dumnezeu.

[29] „Cuv. 56", p. 223: „Precum un tată se îngrijește de un copil, așa și Hristos Se îngrijește de un trup care suferă pentru El și este aproape de trupul lui totdeauna". Trupul celui ce suferă pentru Hristos e trupul lui Hristos însuși.

[30] „Cuv. 56", p. 223: „În trupul iubitor de plăceri nu locuiește cunoștința lui Dumnezeu".

[31] Neidentificat.

[32] Neidentificat. Părinții opun „reaua pătimire" (κακοπάθεια), sau pătimirea dureroasă, „dulcii pătimiri", sau pasiunilor de plăcere. Crucea este o rea pătimire. Ea face străveziu pe Dumnezeu pentru că îl dezlipește pe om de cele ale lumii. Dulcea pătimire îl desparte de Dumnezeu, pentru că îl leagă de lume prin plăcerile ce le oferă aceasta trupului.



prin cele de-a dreapta și prin cele de-a stânga[33], și probându-mă pe mine însumi adeseori în aceste două chipuri, și primind răni nenumărate de la vrăjmașul, dar învrednicindu-mă și de mari ajutoare în ascuns, mi-am câștigat mie experiență din îndelungatul timp al anilor și, din cercarea și harul lui Dumnezeu, am învățat acestea: că temelia tuturor bunătăților, și slobozirea sufletului din robia vrăjmașului, și calea care duce la lumină și la viață constau în aceste două moduri: în a te aduna pe tine într-un singur loc și a posti totdeauna, adică a te canoni [disciplina] pe tine prin înfrânarea stomacului în chip înțelept și cuminte, prin ședere nemișcată și prin neîncetata gândire la Dumnezeu. Căci din aceasta vine supunerea simțurilor, din aceasta, vegherea; prin aceasta se îmblânzesc patimile ce se mișcă în trup; din aceasta, blândețea gândurilor; din aceasta, mișcările luminoase ale cugetării; din aceasta, sârguința pentru dumnezeieștile fapte ale virtuții; din aceasta, înțelesurile înalte și subțiri; din aceasta, lacrimile fără măsură ce se nasc în tot timpul și amintirea morții; din aceasta, înțelepciunea curată, străină cu desăvârșire de orice nălucire care ispitește cugetarea; din aceasta, pătrunderea și ascuțimea cunoștinței celor de departe; din aceasta, înțelesurile tainice mai

[33] Omul poate fi ispitit prin cele lumești și prin cele rele, dar și prin virtuțile dobândite, care-l pot face să se mândrească; la fel și prin plăceri și prin dureri, care-l pot face cârtitor.



adânci, pe care înțelegerea le vede cuprinse în cuvintele dumnezeiești, mișcările mai lăuntrice ce se nasc în suflet și felurimea, și deosebirea duhurilor deosebite de puterile Sfinților, și vederile adevărate care sunt străine de nălucirile deșarte; din aceasta, frica de căile și cărările din oceanul cugetării[34]; din aceasta, flacăra râvnei care biruiește toată primejdia și străbate prin toată frica; din aceasta, căldura care disprețuiește toată pofta și o nimicește pe aceasta din cuget[35], și produce uitarea oricărei amintiri a celor trecătoare, împreună cu a altora. Și, ca să spunem pe scurt, din aceasta vine libertatea omului adevărat[36], și bucuria sufletului, și învierea și odihna cu Hristos în Împărăția cerurilor[37].

Iar dacă cineva va nesocoti aceste două [adunarea într-un loc și postirea neîncetată], să știe că va fi păgubit nu numai de toate cele dinainte, ci va zdrun-

[34] Cugetarea poate duce pe om, pe nenumărate căi, la nenumărate păreri și hotărâri, unele mântuitoare, altele pierzătoare. E un ocean nesfârșit de posibilități date omului spre alegere. Dar prin frica de pierderea sufletului se pot evita cărările care duc la naufragiu în adâncul oceanului. Corăbierii și cârmacii de bărci știu că în vreme de furtună trebuie aleasă numai o anumită cale, ca să nu fie înghițiți de valuri.
[35] Căldura entuziasmului curat pentru cele bune copleșește și nimicește căldura interioară a poftei trupești, sau a mâniei, sau a ambiției.
[36] Libertatea adevărată e libertatea de patimi. Ea este însușirea omului adevărat și tare. Până ce omul mai e robit unor patimi inferioare, el are încă ceva din animalul care se mișcă sub puterea instinctelor.
[37] „Odihna” de chinul patimilor și al grijilor. Ea e unită cu libertatea.



cina și temelia tuturor virtuților prin disprețuirea acestor două virtuți. Și, precum acestea sunt în suflet începutul și capătul lucrării dumnezeiești și ușa și calea spre Hristos, de le va ține pe ele și va rămâne în ele, așa și, de va ieși și va sări din ele, va ajunge în cele două potrivnice lor, adică va umbla din loc în loc cu trupul și se va lăcomi în chip necuvenit, și cele asemenea"[38].

Și în alt loc: „Cei ce sunt la început trândavi și moleșiți se sperie și se tulbură nu numai de nevoințele acestea și de altele asemenea, ci și de sunetul frunzelor pomilor, și sunt doborâți chiar și de cea mai mică slăbiciune, și se întorc la cele dinapoi. Iar cei adevărați și cercați nu mănâncă să se sature nici legume verzi și, hrănindu-se cu rădăcini de plante uscate, nu voiesc să guste ceva înainte de ceasul rânduit, chiar dacă trebuie să stea, din pricina slăbiciunii și a neputinței, culcați pe jos, cu ochii împăienjeniți de marea sleire a trupului. Ba chiar, dacă s-ar apropia prin acestea în chip necesar de ieșirea din trup, nici atunci nu se lasă să fie biruiți și să cadă, datorită voinței lor întărite. Căci voiesc și doresc să-și silească firea lor pentru dragostea lui Dumnezeu[39]. Și se hotărăsc mai bine să se ostenească

[38] Sf. Isaac Sirul, „Cuv. 26", pp. 109-110.

[39] Crucea e pentru ei numai un prilej de a face dovada tăriei sufletești a duhului lor. Prin această tărie, în care e prezentă și puterea lui Dumnezeu, ei trec la viață și apoi, la sfârșitul lumii, și la înviere.

pentru virtute decât să păstreze viața vremelnică și toată odihna ce-o poate da ea. Iar când vin asupra lor ispitele, mai degrabă se bucură că se desăvârșesc în ele sau se fac desăvârșiți. Și nici în durerile chinuitoare ce trebuie să le rabde în ele nu șovăie în dragostea de Dumnezeu, ci până încetează din viață sunt stăpâniți de dorul să rabde cu bărbăție ispitele și nu se dau înapoi, pentru că în ele se fac desăvârșiți”[40].

Urmând așadar și noi acestora, și ascultând de cel ce poruncește: „Umblă pe calea împărătească și nu te abate la dreapta sau la stânga” [*Pilde* 4, 27], îți dăm ție și un chip și o regulă a căii de mijloc. Ea se înfățișează precum urmează.

Cum trebuie să se hrănească cel ce se nevoiește: lunea, miercurea și vinerea

În aceste trei zile ale săptămânii, adică luni, miercuri și vineri, postește până la ceasul al nouălea[41], adică

Nici apropierea morții nu slăbește dragostea lor de Hristos (*Romani* 8, 35; *Evrei* 11, 33), deci credința în El, ca să calce voia Lui. Conștiința legăturii cu Hristos e mai tare decât frica și durerea morții.

40 „Cuv. 5”, p. 217. Crucea are putere desăvârșitoare; nu e numai un mijloc de satisfacere juridică a lui Hristos pentru jignirea ce I s-a adus, sau de ispășire.

41 Ora 3 după-amiază.



mănâncă o dată pe zi, împărtășindu-te de șase uncii de pâine[42]. Ia și din mâncăruri uscate cât ai nevoie, dar cu cumpătare. Apă, dacă voiești, până la trei sau patru pahare. Urmează **Canonul 69 apostolic**, care rânduiește: „**Dacă vreun episcop, sau presbiter, sau diacon, sau citeț, sau cântăreț nu postește în Sfânta Patruzecime [Păresimi] a Paștilor, sau miercurea și vinerea, să se caterisească, în afară de cazul că ar fi împiedicat de boala trupească. Iar de e mirean, să se excomunice [să se afurisească]**". Iar pentru luni s-a rânduit după aceea de Sfinții Părinți.

Cum trebuie să se hrănească marțea și joia

În aceste două zile, adică marțea și joia, mănâncă de două ori pe zi. La prânz, ia șase uncii de pâine, ceva fiert și ceva din mâncărurile uscate, cu cumpătare. Ia și vin amestecat cu apă până la trei sau patru pahare, dacă ai nevoie. Iar seara, ia trei uncii de pâine și ceva din mâncărurile uscate, sau niscai fructe și vin amestecat cu apă, un pahar sau cel mult două, dacă ai sete mare. Căci foarte mult ajută setea și lacrimile, dacă sunt însoțite de priveghere, cum zice Sfântul Ioan

[42] O uncie este egală cu 27 de grame, conform art. „Uncia", în: *Dictionnaire des antiquités*, ed. IX și X, Paris.

Scărarul: „Setea și privegherea au zdrobit inima; iar din inimă zdrobită au țâșnit lacrimile”[43]. Iar Sfântul Isaac zice: „Însetează pentru Dumnezeu, ca să te umpli de dragostea Lui”[44].

Iar dacă în aceste două zile alegi mai bine o singură mâncare, foarte bine faci. Pentru că **întâiul izvor, și maica, și rădăcina, și temelia tuturor bunătăților [virtuților] sunt postul și înfrânarea**. Căci zice și unul dintre cei din afară: „Alege viața cea mai bună. Iar obișnuința o va face dulce”. Dar și Marele Vasile zice: „Unde e hotărârea voinței, nimic n-o împiedică”. Iar un altul dintre purtătorii de Dumnezeu zice: „Începutul rodirii e floarea; și începutul făptuirii [spre desăvârșire] e înfrânarea”[45]. Dar toate acestea și cele asemenea acestora vor părea unora grele, ba poate și cu neputință. Însă cel ce ține seama de rodirea ce se ivește din acestea și are în vedere ce strălucire obișnuiesc să pricinuiască acestea, le va socoti ușoare și, cu ajutorul Domnului nostru Iisus Hristos și prin stăruința proprie, după putere, le va vesti ca ușoare, și prin cuvinte și prin fapte, și le va pecetlui puterea prin acestea. Căci zice Sfântul Isaac: „Pâinea puțină de la o masă curată curăță sufletul

43 Scara, IV, *PG* 88, 796 B.
44 Neidentificat.
45 Sf. Nil, *Cuvânt către Evloghie. Despre patimi și despre virtuțile ce li se împotrivesc*, *PG* 79, 1145.



celui ce o mănâncă liber de toată patima”[46]. Și: „**Ia-ți doctoria vieții de la masa celor ce postesc și priveghează și se ostenesc în Domnul și trezește sufletul tău din moarte.** Căci Cel iubit Se odihnește în mijlocul lor, sfințind mâncărurile, și preface amarul neplăcut din ele în dulceața Sa negrăită. Slujitorii duhovnicești și cerești ai Lui îi umbresc pe ei și sfintele lor mâncăruri”[47]. Și: „Mireasma celui ce postește e atotdulce și întâlnirea cu el veselește inimile celor ce au darul deosebirii; și viețuirea celui înfrânat este plăcută lui Dumnezeu”[48].

Cum trebuie să se hrănească sâmbăta; și despre priveghere; și ce trebuie să se mănânce în acest timp.

În fiecare sâmbătă, afară de Sâmbăta cea Mare, trebuie să mănânci precum s-a rânduit pentru marți și joi prin hotărârea sfintelor canoane, pentru că trebuie să priveghezi în noaptea spre duminicile anului, afară de Săptămâna brânzei și afară de cazul că nu trebuie să

[46] „Cuv. 43”, p. 181.
[47] „Cuv. 43”, p. 181. Îngerii iubesc pe cei ce mănâncă cu înfrânare mâncărurile lor, căci îi umplu cu simțirea lor curată. Dar ei sunt de față, pentru că Domnul însuși e de față.
[48] „Cuv. 43”, p. 181.



faci priveghere peste săptămână pentru marile sărbători domnești sau ale Sfinților celor mai mari. Căci în cazul acesta, făcând privegherea aceea, o lași pe cea spre duminică. Totuși, fie că-i așa, fie altfel, mănâncă sâmbetele de două ori. Căci e de folos să te forțezi în săvârșirea privegherii de noapte.

De aceea, și după privegherea ce trebuie să o faci pentru o sărbătoare domnească ce cade în mijlocul săptămânii e de foarte mare folos să o faci și pe cea spre duminică, căci mare câștig îți va urma din aceasta foarte curând. Mai bine zis „îți va răsări, cum s-a zis, lumina de dimineață și veșmintele tale se vor umple repede de strălucire” [*Isaia* 58, 6, 10; 60, 20]. Căci zice și Sfântul Isaac: „**Începutul fiecărei lupte cu păcatul și cu pofta este osteneala privegherii și a postului, dar mai ales pentru cei ce luptă cu păcatul din lăuntrul lor.** Din acestea se vede semnul urii împotriva păcatului și a poftei la cei ce poartă cu ele războiul acesta nevăzut. Căci aproape toate atacurile patimilor încep să se micșoreze prin post. Iar după post, mare ajutor în această luptă aduce privegherea. Cel ce în toată viața lui iubește însoțirea cu această pereche se face prietenul cumpătării. Dimpotrivă, mângâierea stomacului e începutul tuturor relelor, iar moleșeala somnului e cea care aprinde pofta trupului. Astfel, calea Domnului cea sfântă și temelia a toată virtutea



sunt postul și priveghera și trezvia, în slujirea lui Dumnezeu”[49].

Și iarăși: „În sufletul ce scânteiază de pomenirea deasă a lui Dumnezeu și de privegherea neadormită, noaptea și ziua, Domnul clădește spre întărirea acelui suflet norul ce-l umbrește ziua și lumina focului ca să-i lumineze noaptea [cf. *Ieșirea* 13, 21-22]; și din lăuntrul întunericului va străluci lumina”[50]. Și iarăși: „Alege-ți ție, ca lucrare plină de desfătare, privegherea neîncetată în timpul nopților, prin care au dezbrăcat toți Părinții pe omul cel vechi și s-au învrednicit de înnoirea minții. În acele ceasuri sufletul simte viața cea fără de moarte; și în simțirea aceasta dezbracă întunericul patimilor și primește Duhul cel Sfânt”[51]. Și iarăși: „Ține

[49] „Cuv. 85”, p. 334.

[50] „Cuv. 56”, p. 222. Pomenirile lui Dumnezeu sunt tot atâtea scântei luminoase ale conștiinței de sine în fața lui Dumnezeu care luminează sufletul. În timpul acesta din lăuntrul întunericului strălucește lumina lui Dumnezeu, cum strălucea lui Moise pe Sinai.

[51] „Epist. III”, p. 364. Prin priveghere e dezbrăcat omul cel vechi, căci în ea el se cercetează în toate cutele sufletului și se scârbește de ceea ce e rău în ele. În cursul ei, lepădând întunericul patimilor, pătrunde în adâncul lui curat și în el întâlnește pe Dumnezeu, Viața cea nouă. Pentru că această cercetare produce și o ascuțită simțire a urâțeniei patimilor și o adâncă dorință după viața cea curată, pe care descoperind-o sau restabilind-o, se umple de iubirea lui Dumnezeu. Iar în această iubire emoționantă simte că e lucrător Duhul Sfânt. În întunericul nopții cel ce priveghează se dezbracă de întunericul patimilor, legat de lucrurile văzute ale lumii și de alipirea

lucrarea privegherii, ca să afli mângâierea în sufletul tău"[52]; și: „Să nu socotești, omule, că în toată viețuirea monahilor este vreo lucrare mai mare ca privegherea de noapte"[53]; și: „Pe monahul ce stăruie în privegherea unită cu discernământul [cu deosebirea, sau cu dreapta chibzuire] a minții, să nu-l privești ca pe un purtător de trup. Căci aceasta este cu adevărat lucrare a cetei îngerești"[54]; și iarăși: „Sufletul ce se ostenește în lucrarea aceasta înțeleaptă a privegherii va avea ochi de heruvimi, prin aceea că-i ațintit și privește la o vedere cerească"[55].

Dar aceste privegheri să le faci în rugăciuni, în cântare și citire, cu curăție și fără împrăștiere, cu frângere de inimă, singur sau cu o obște iubită și de aceeași viețuire[56]. Iar după fiecare priveghere dă-ți și o mică

pătimașă, și deci oarbă, de ele, și se umple de lumina lui Dumnezeu care îi apare când nu se mai oprește la lumea sensibilă.

52 Privegherea nu e o stare nemișcată, ci o lucrare care pătrunde tot mai adânc în suflet și în același timp îl dezbracă de patimi și descoperă, în adâncul în care se întâlnește cu Dumnezeu, mângâierea, pe care i-o produce El.

53 „Cuv. 29", p. 122.

54 „Cuv. 29", p. 122. De fapt, cel ce priveghează noaptea pătrunde cu cugetarea și cu înțelegerea, liniștită de orice alte griji, lumea de dincolo de cea sensibilă, unde simte pe Dumnezeu, asemenea îngerilor.

55 „Cuv. 29", p. 122.

56 Privegherea nu e o simplă cercetare teoretică, ci o adâncire în ființa proprie și în înțelesurile celor cântate și citite ca în fața lui



mângâiere pentru osteneala de pe urma priveghерii, mâncând și bând ceva. Adică mănâncă trei uncii de pâine, adăugând ceva mâncare uscată, cât îți este de ajuns. Bea și trei pahare de vin cu apă. Ia seama însă ca nu cumva în ziua în care postești până la ceasul al nouălea, având priveghere, să lași postul din pricina priveghерii. Trebuie și pe aceasta să o faci, dar nici pe acela să nu-l lași [*Matei* 23, 23]. Căci s-a rânduit ca mângâierea să o faci după ce s-a sfârșit priveghерea.

Cum trebuie să mănânci duminicile. Și despre alte câteva lucruri. Pe lângă acestea, și despre osteneală și smerenie.

La fel să mănânci și în toate duminicile de două ori pe zi, ca și sâmbetele. Această rânduială să o ții fără abatere, afară de caz de boală. Tot așa să faci și în zilele îngăduite și dezlegate de Sfinții Părinți de pe urma unui lung obicei și a unor pricini mai noi, dumnezeiești sau nu. În acestea nici nu mâncăm numai o singură dată, nici nu mâncăm mâncăruri uscate, ci ne înfruptăm

Dumnezeu, în duhul rugăciunii și cu inima zdrobită de smerenie și de conștiința păcătoșeniei. Numai așa priveghерea înnoiește continuu pe om, dezbrăcându-l de omul vechi. Numai așa ea e simțire și intuire a prezenței lui Dumnezeu.

din toate cele de folos și nepătate, și din legume, dar cu înfrânare și în cantitatea rânduită. Căci totdeauna cel mai bun lucru este să ne înfrânăm în toate. Dar în cazurile de boală, ne putem împărtăși, cum am spus, fără să ne rușinăm, din toate cele folositoare și legiuite, care susțin trupul. Căci Sfinții Părinți au învățat că trebuie să fim ucigători de patimi, nu ucigători de trup[57].

De asemenea, se cuvine să guști câte puțin din toate câte s-au rânduit, adică din toate câte s-au îngăduit prin făgăduință spre a-L slăvi pe Dumnezeu și a-I mulțumi și pentru a nu ne trufi[58]. Dar ferește-te și de

[57] E o formulare concentrată a ceea ce trebuie să se urmărească și să se evite prin post. Creștinismul nu e împotriva trupului zidit de Dumnezeu și destinat învierii și vieții veșnice, ci împotriva patimilor care-l umplu de dezordine și a petrecerii sufletului și a trupului într-o existență lipsită de viață adevărată și de lumină. Postul e tocmai în favoarea trupului, nu în defavoarea lui.

[58] Toate sunt date de Dumnezeu și, gustându-le, Îl slăvim și Îi mulțumim pentru minunata lor potrivire, și din acest punct de vedere, cu viața noastră. Dar dacă ne scufundăm prea mult în plăcerea produsă de ele, uităm de Dumnezeu. Trebuie să ținem mereu cumpăna (dialectică) între gustarea lor și detașarea de ele. Numai așa Îl slăvim pe Dumnezeu și Îi mulțumim pentru ele și Îl socotim mai presus de ele. Nu trebuie să ne plecăm prea mult nici într-o parte, nici în alta; nu trebuie nici să ne scufundăm în ele, nici să le disprețuim uitând de condiția noastră, care are nevoie de ele, și de mulțumirea ce trebuie s-o aducem lui Dumnezeu că a ținut seama de această condiție smerită a noastră, pentru ca prin ele să ne putem ridica la El.



adunarea celor de prisos. Căci „puținătatea lucrurilor, cum spune Sfântul Isaac, învață pe om, fără să vrea, înfrânarea. Deoarece, când le avem din belșug și le putem folosi cât vrem, nu ne putem stăpâni”[59].

Să nu iubești odihna trupului. Căci, tot după Cuviosul Isaac, „sufletul care iubește pe Dumnezeu și-a câștigat odihna în Dumnezeu”[60]. Alege mai curând smerenia prin osteneală și pătimire. Căci „osteneala și smerenia dobândesc pe Dumnezeu”, cum scrie unul dintre sfinți[61].

Cum trebuie să ne hrănim și să viețuim în timpul Sfintelor Păresimi și mai ales în Patruzecimea cea Mare

Despre hrana și viețuirea din Sfintele Păresimi socotim de prisos să-ți vorbim în amănunte și în chip deosebit. Căci așa cum ți s-a rânduit mai înainte să petreci în zilele în care postești până la ceasul al nouălea, așa

59 Neaflat.
60 „Cuv. 23”, p. 90. Un alt paradox: nu prin odihna trupului se câștigă odihna sufletului în Dumnezeu, ci prin durerile și înfrânările trupului. Căci în aceste cazuri își caută sufletul reazem în Dumnezeu. Prin cruce se ajunge la înviere.
61 Neaflat.

se cade să se facă și în Sfintele Păresimi, afară de sâmbete și de duminici. Mai bine zis, dacă e cu putință, cu și mai multă grijă, cu și mai multă trezvie, cu deosebire în Sfânta și Marea Patruzecime. Căci ea e zeciuiala întregului an și pricinuitoarea cununii nevoințelor celor ce biruiesc în Hristos, prin ziua purtătoare de lumină a dumnezeieștii Învieri a Domnului.

Calist și Ignatie Xanthopol

HOTARELE MÂNCĂRII: ÎNFRÂNAREA, ÎNDESTULAREA ȘI SĂTURAREA

Despre mâncare[62]

Iar despre pântece, împăratul patimilor, ce să zic? Dacă poţi să-l faci ca mort și să-l amorţești, să nu slăbești în această lucrare. Pe mine m-a stăpânit, iubitule, și-i slujesc ca un rob. El este împreună-lucrătorul dracilor și sălașul patimilor. Prin el vine căderea noastră și prin el învierea, când e pus în bună rânduială. Prin el am căzut din prima și din a doua cinste dumnezeiască. Căci stricându-ni-se cea de la început, am fost înnoiţi

[62] Extras din: Sf. GRIGORIE SINAITUL, *Despre liniștire și rugăciune*, în: *Filocalia* 7, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 228-230. [*n.ed.*]

iarăși în Hristos [prin Botez]. Dar iată, am căzut din nou de la Dumnezeu, pentru nepurtarea de grijă de porunci, care păzesc și sporesc harul când înaintăm. Am căzut, deși, neștiind aceasta, ne mândrim, socotind că suntem cu Dumnezeu.

Părinţii au spus că sunt multe deosebiri între trupuri în privinţa hranei. Unul are trebuinţă de puţină, altul de multă hrană pentru ţinerea puterii sale firești, fiecare îndestulându-se după puterea și deprinderea lui. Dar cel ce se liniștește trebuie să fie totdeauna în lipsire, nesăturându-se. Căci îngreunându-se stomacul și tulburându-se prin aceasta mintea, nu mai poate zice rugăciunea cu tărie și curăţie. Ci biruită de somn, din pricina aburului multelor mâncări, dorește să doarmă degrabă, din care pricină îi vin în minte în vremea somnului nenumărate năluciri. Drept aceea socotesc că celui ce vrea să dobândească mântuirea și se silește să vieţuiască pentru Domnul, întru liniște, îi ajunge o litră de pâine, iar din apă și vin, trei sau patru pahare la zi. Să se împărtășească apoi din mâncările care se nimeresc, din toate câte puţin, la vremea cuvenită, dar să ocolească săturarea. Făcând așa cu înţelepciune, va putea scăpa de înfumurare, deoarece s-a împărtășit din toate. Să nu se scârbească de făpturile lui Dumnezeu, care sunt bune foarte, ci să-I mulţumească pentru toate. Aceasta este socotinţa



celor înţelepţi. Dar celor slabi în credinţă și la suflet le este mai de folos să se abţină de la unele mâncări. Lor le-a poruncit Apostolul să mănânce legume, deoarece nu cred cu tărie că-i păzește Dumnezeu.

Dar ce să-ţi spun ţie, care mi-ai cerut canon foarte greu, bătrân fiind? Nu pot ţine cei mai tineri cumpăna și măsura; cum o vei ţine tu? De aceea ţi se cuvine să-ţi păstrezi în mâncare libertatea în toate. Iar dacă ești biruit mâncând mai mult, căiește-te și începe iarăși și să nu încetezi a face așa pururea, căzând și ridicându-te, învinovăţindu-te totdeauna pe tine, și nu pe altul. Astfel vei avea odihnă [*Înţelepciunea lui Iisus Sirah* 22, 14], câștigând înţelepţește biruinţa prin căderi, cum zice Scriptura. Dar nu trece hotarul pe care ţi l-am pus înainte, și-ţi ajunge ţie. Căci nu întăresc trupul celelalte mâncări, cât îl întărește împărtășirea de pâine și de apă. De aceea a zis prorocul, nedând niciun preţ celorlalte: „Fiul omului, cu cumpănă să mănânci pâinea ta și cu măsură să bei apa ta" [*Iezechiel* 4, 10-11].

Trei hotare are mâncarea: înfrânarea, îndestularea și săturarea. Înfrânarea stă în a se scula cineva flămând de la masă; îndestularea, în a mânca atâta cât să nu rămână flămând, dar nici să nu se îngreuneze; iar săturarea stă în a se îngreuna puţin. Iar dacă mai mănâncă cineva după ce s-a săturat, a deschis poarta lăcomiei pântecelui, prin care intră curvia.

Tu, știind acestea cu de-amănuntul, alege ce e mai bun după puterea ta, netrecând hotarele. Căci numai cei desăvârșiţi sunt în stare, după Apostol, a și flămânzi, și a se și sătura [*Filipeni* 4, 12], și a avea putere în toate.

Sfântul Grigorie Sinaitul

PÂNTECELE

Despre pântecele atotlăudat și tiran[63]

[1] Având să vorbim despre pântece, ne-am hotărât să vorbim înțelepțește [să filosofăm] împotriva noastră, ca în toate celelalte[64]. Căci m-aș minuna să se poată elibera cineva de el, înainte de a se sălășlui în mormânt.

[2] Lăcomia stomacului este fățărnicia pântecelui. Săturat, strigă că e lipsit; și ghiftuit și plesnit de sătul, țipă că îi e foame. Lăcomia pântecelui e bucătar iscusit, născocind tot felul de mâncăruri gustoase. Astupându-se un canal, se deschide altul. Închizându-l

[63] Extras din: Sf. Ioan Scărarul, *Cuvântul al XIV-lea*, în: *Filocalia* 9, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 251-261. [*n.ed.*]

[64] „Nu atârnă de noi ca sufletul să ne fie atacat și tulburat de toate gândurile generale ale răutății. Dar atârnă de noi a se mișca și a zăbovi patima în noi. De aceea a spus Sfântul că va filosofa împotriva lui. Căci ține de noi să nu ne lăsăm biruiți de vreuna din ele."



pe acesta, se cască un altul. Lăcomia pântecelui este o amăgire a ochilor, căci, înghițind puține, dorește să le înghită pe toate.

[3] Săturarea de bucate este maică a curviei[65], iar necăjirea pântecelui e pricinuitoare de curăție. Cel ce mângâie pe leu îl domesticește adeseori, dar cel ce mângâie trupul îl sălbăticește și mai mult[66].

[4] Se bucură iudeul de sâmbătă și de sărbătoare și monahul lacom, de sâmbătă și de Duminică. Se gândește cu mult timp înainte de Paști și pregătește mâncărurile cu zile înainte. Robul stomacului face planuri cu ce mâncăruri va ține praznicul[67], pe când robul lui Dumnezeu, cu ce daruri duhovnicești se va îmbogăți! Sosind un străin, lacomul se pornește spre agapă din lăcomia pântecelui și dezlegarea pentru sine o socotește drept mângâierea fratelui[68]. Se gândește

65 „Precum oaia nu se împreună cu lupul pentru nașterea de pui, așa nici durerea inimii, cu săturarea, pentru odrăslirea virtuților."

66 A lui Isaia: „Din patru lucruri se înmulțește curvia trupului: din somnul pe săturate, din mâncarea pe săturate, din glume nesărate și din împodobirea trupului".

67 „Nu cu băuturi de vin trebuie prăznuite sărbătorile, ci cu înnoirea minții și cu curăția sufletului. Dar cel lacom de bucate și băutorul de vin mai mult mânie pe întâistătătorul sărbătorii", sau pe Hristos, sau pe Sfântul prăznuit.

68 „Se întâmplă uneori că cel ce împlinește porunca slujește patimii și nimicește fapta bună prin gânduri viclene." Alta: „Dumnezeu judecă faptele după gânduri. Căci se zice: «Să-ți dea Dumnezeu după inima ta» (*Psalmii* 19, 4)".



să dezlege la vin pentru venirea unor oaspeți și, socotind că ascunde virtutea, se face robul patimii[69].

[5] Slava deșartă dușmănește adeseori lăcomia pântecelui și între ele se iscă o luptă pentru nenorocitul călugăr, ca pentru un rob cumpărat. Lăcomia pântecelui se silește să-i slăbească frânele, dar slava deșartă îl sfătuiește să ducă virtutea la biruință. Iar călugărul înțelept fuge de amândouă, scuturându-se la vreme potrivită de una prin cealaltă.

[6] Când trupul ne este în plină vigoare, să ținem înfrânarea în toată vremea și în tot locul. Iar când acesta se îmblânzește [ceea ce nu cred că se întâmplă înainte de moarte], să ascundem lucrarea noastră.

[7] Am văzut preoți bătrâni batjocoriți de draci, dezlegând cu binecuvântare și pe tinerii nesupuși lor, la ospețe, de vin și de celelalte[70]. De sunt mărturisiți [ca buni], să-i dezlegăm cu măsură. Dar de sunt nepăsători, să nu ne îngrijim de binecuvântarea lor[71], și mai ales când sunt războiți de foc[72].

69 „Se face bătaia de joc a dracilor cel ce se ia după părerea sa și voiește să legiuiască de la sine împotriva celor poruncite."

70 Nu au dreptul preoții bătrâni să dezlege la vin și la alte mâncăruri pe tinerii care nu sunt sub povățuirea lor. A lui Isaia: „Mângâierea îi vatămă numai pe tineri, dar dezlegarea, și pe cei desăvârșiți și bătrâni".

71 A lui Marcu: „Să-ți fie silă de tot cel ce se împotrivește împlinirii poruncilor lui Dumnezeu; și nu e bine să mănânci cu el".

72 Ed. 1970: „Prin foc înțelege aici fierbințeala trupească".



[8] Urgisitul de Dumnezeu, Evagrie, a socotit că este mai înțelept decât cei înțelepți și în rostire și în înțelegere. Dar a fost dat de gol, nenorocitul, arătându-se mai fără de minte decât cei fără de minte, nu numai în multe altele, ci și în aceasta. Căci zice: când sufletul poftește mâncarea felurită, să se strâmtoreze cu pâine și apă. El a poruncit ceva asemănător celui ce ar spune copilului să urce toată scara dintr-un singur pas[73]. Noi, respingând porunca lui, zicem: când sufletul poftește mâncăruri felurite, cere ceva propriu firii. De aceea ne vom folosi de un meșteșug împotriva acestei mult meșteșugite patimi. Și dacă nu ne aflăm sub un război foarte greu, sau nu ne amenință primejdia unor căderi, să tăiem întâi mâncărurile care îngrașă, pe urmă pe cele care ne aprind, apoi pe cele ce ne fac plăcere.

[9] De e cu putință, dă pântecelui hrana care-l umple și e ușor de mistuit, ca prin săturare să săturăm pofta lui, iar prin mistuirea grabnică să ne izbăvim de aprindere, ca de un bici[74]. Să cercetăm și

[73] Evagrie e călugărul origenist condamnat de Sinodul al V-lea Ecumenic. Ca și Origen, socotea și el lumea ca pricinuită de o cădere a sufletelor din pliroma spiritelor, deci ca rea în esență. După ei, trebuie să facem deci totul ca să ieșim cât mai repede din lume. În acest scop, trebuie să slăbim trupul, nu pentru a-l face unealta docilă a duhului, pentru a-l înduhovnici, ci pentru a-l nimici.

[74] „Ia seama ce zice: de fierbințeală ne izbăvim, ca de un bici, prin nesăturarea stomacului. Deci prin săturarea lui se produce



mâncărurile care fac vânturi și vom afla că ele mișcă și poftele.

[10] Râzi de dracul care te sfătuiește să prelungești cina. Căci, sosind ceasul al nouălea al zilei următoare, ai călcat învoiala celei dinainte.

[11] Alta este înfrânarea potrivită celor nevinovați și alta, cea potrivită celor vinovați. Cei dintâi au ca semn mișcarea trupului, cei de al doilea, lupta până la moarte și până la sfârșit împotriva lui, cu neîmpăcare și fără îndurare. Cei dintâi voiesc să păzească pururea liniștea minții; cei de al doilea, prin întristarea și topirea sufletească, voiesc să câștige îndurarea lui Dumnezeu.

[12] Celui desăvârșit negrija în toate îi este timp de veselie și de mângâiere; iar celui ce se nevoiește timpul de veselie îi este timpul de lucru[75]. Iar celui pătimaș, timpul de veselie îi este sărbătoarea sărbătorilor și praznicul praznicelor[76].

fierbințeală. Dar lipsa măsurată face mișcările măsurate. Iar nehrănirea din mândrie produce și ea mișcări și fierbințeli.

75 „Cel desăvârșit, pentru că a învins patimile, se află în toate fără griji, și nici în timpul veseliei nu se îngrijește de ceva pentru vreo plăcere sau împătimire. Dar cel ce luptă cu patimile socotește timpul de mângâiere (de mâncare) timp de luptă, pedepsind pofta și punându-i acesteia măsuri și hotare. Iar cel pătimaș, poftind pururea plăcerile, folosindu-se de timpul de prăznuire ca de un prilej oarecare, se predă întreg plăcerilor. Căci cere în fiecare ceas să se bucure de acestea.

76 „Pătimașul se bucură în sărbători și praznice. Cel ce se nevoiește în timpul de luptă primește cununi pe măsura ostenelilor. Iar cel desăvârșit s-a odihnit de acestea."

[13] În inima lacomilor se mișcă visuri de mâncăruri, iar în inima celor ce plâng, visuri de judecată și de chinuri.

[14] Stăpânește-ți pântecele până nu te stăpânește el pe tine și atunci te vei înfrâna cu rușine. Cunosc ceea ce spun cei ce au căzut în groapa negrăită. Dar famenii rămân neispitiți de aceasta [*Matei* 19, 12][77].

[15] Să facem mort pântecele cu gândul focului [veșnic]. Căci, auzind unii de acesta, și-au făcut moarte până la capăt mădularele și au murit de o moarte îndoită[78]. Să căutăm și vom afla că lăcomia pricinuiește toate scufundările noastre.

[16] **Mintea postitorului se roagă cu trezvie.** Dar a celui neînfrânat e plină de chipuri [idoli] necurate[79].

[77] „Famenii sunt cei de care a zis Domnul că s-au făcut pe ei înșiși fameni pentru Împărăția lui Dumnezeu (*Matei* 19, 12), deci se înfrânează în chip atotcuprinzător. Căci ceilalți nu se deosebesc între ei, căzând în aceleași patimi."

[78] O moarte este cea a înfrânării la culme, iar alta este moartea cu trupul de la sfârșitul vieții pământești.

[79] „Mintea celui înfrânat e templul Duhului Sfânt. Dar a celui lacom e locașul corbilor." Mintea celui înfrânat e biserica Duhului Sfânt, pentru că, nemaialipindu-se de cele care o îngustează sau o fac să nu se mai contemple în indefinitul ei, poate vedea prin acest indefinit nesfârșirea dumnezeiască. Dar a celui lacom e locașul corbilor, căci ea a murit sieși, adică nu se mai vede pe sine; omul a devenit numai trup ce se descompune, cu lumina veșnic stinsă. Iar corbii umblă pe unde sunt cadavre. Mintea aceasta nu mai vede decât chipurile îngustate ale lucrurilor care pier, adică idoli.



Săturarea pântecelui a uscat izvoarele, dar uscându-se el însuși, s-au născut apele[80].

[17] Cel ce-și îngrijește stomacul său și luptă să biruiască duhul curviei este asemenea celui ce voiește să stingă pârjolul cu paie. Când pântecele e strâmtorat, se smerește inima. Dar când acesta e îngrijit, se fudulește gândul.

[18] Ia seama la tine pe la ceasul întâi al zilei [ora 6 dimineața, *n.trad.*], și pe la cel din mijloc și pe la cel din urmă înainte de mâncare, și vei afla din aceasta folosul postului. Dimineața gândul zburdă și rătăcește; când vine ceasul al nouălea [3 după-amiaza, *n.trad.*] se domolește puțin, iar pe la apusul soarelui se smerește cu totul.

[19] Asuprește-ți pântecele și-ți vei închide negreșit și gura[81]. Căci limba prinde putere din mulțimea mâncărurilor. Luptă-te cu ea și veghează asupra ei. Căci, de te vei osteni puțin, îndată te va ajuta și Domnul. Burdufurile moi se vor umfla pentru a primi mai mult, dar cele disprețuite nu vor primi atât.

80 „Când se umezește stomacul prin săturare, se usucă lacrimile. Dar când se usucă pântecele prin înfrânare, se ivesc și cresc apele lacrimilor."

81 „Îngrijește-te cu bună știință și stăruie cu osteneală în aceasta, ca prin asupririle stomacului să se închidă gura, ca să nu mai sară gura și să se deprindă cu vorbăria."



[20] Cel ce silește stomacul [să cuprindă mai mult] își lărgește mațele. Iar cel ce luptă cu el le îngustează pe acelea. Iar acestea îngustându-se, nu e nevoie de multe mâncăruri. Și atunci vom ajunge postitori din fire.

[21] De multe ori setea pune capăt setei. Dar a curma foamea prin foame e greu și cu neputință. Când te va birui stomacul, domolește-l prin osteneli. Iar dacă nici aceasta nu-i cu putință, din pricina slăbiciunii, luptă cu el prin priveghere.

[22] Când ți se îngreuiază ochii, apucă-te de lucrul mâinilor. Dar dacă nu-ți vine somnul, nu te apuca de el. Căci nu e cu putință să-ți înfățișezi mintea și lui Dumnezeu și amintirii, adică să slujești și lui Dumnezeu și lucrului de mână.

[23] Cunoaște că de multe ori dracul se așază în stomac și nu lasă pe om să se sature, chiar de ar mânca tot Egiptul și ar bea Nilul întreg. După mâncare pleacă ticălosul și ni-l trimite pe cel al curviei, vestindu-i ce s-a întâmplat: „Ia-l, ia-l, zice, tulbură-l"[82], căci pântecele umplându-se, nu va lupta mult. Și acela, venind, zâmbește. Și legându-ne prin somn mâinile și picioa-

[82] „Drac pe drac nu se scoate. Dar cel al lăcomiei pântecelui trimite după cel al curviei; cel al slavei deșarte, după cel al mândriei; cel al iuțimii, după cel al ținerii minte a răului; cel al desfrânării, după cel al deznădejdii. Și, simplu grăind, cei următori, după cei dinainte."



rele, face apoi toate câte voiește, pângărește sufletul și trupul prin întinăciuni, năluciri și curgeri. E lucru de mirare a vedea mintea netrupească întinată și întunecată de trup; și iarăși, a vedea pe cel nematerial curățit și subțiat prin lut.

[24] Dacă ai făgăduit lui Hristos să călătorești pe calea cea strâmtă și plină de necazuri, strâmtorează-ți stomacul. Căci de-l îngrijești și-l lărgești pe acesta, ai călcat învoielile.

[25] Gândește-te și ascultă pe Cel ce zice: „Lată și largă este calea pântecelui ce duce la pierzarea prin curvie; și mulți sunt cei ce călătoresc pe ea. Și **strâmtă e poarta și plină de necazuri calea postirii care duce la starea neprihănirii**. Și puțini sunt cei ce intră prin ea" [*Matei* 7, 13-14][83].

[26] Căpetenia dracilor e Lucifer, care a căzut, iar stăpânul patimilor e gâtlejul pântecelui.

[27] Șezând la masa cu bucate, adu-ți aminte de moarte și de judecată. De abia așa vei împiedica puțin patima. Bând băutura, nu înceta să-ți aduci aminte de oțetul și de fierea Stăpânului. Și, negreșit, sau te vei înfrâna, sau, suspinând, îți vei face cugetul mai smerit.

[83] „Roagă-te să fii dintre cei puțini, căci rar e binele. De aceea puțini sunt și cei ce intră. Nu socoti că toți cei din chilie se vor mântui, buni și răi. Căci nu e așa. Că mulți intră la viața virtuoasă, dar puțini o primesc."

[28] Nu te amăgi: nu te vei izbăvi de faraon și nu vei vedea Paștile de Sus, de nu vei mânca neîncetat ierburile amare și azima, sila și greaua pătimire a postului. Iar azima e cugetul neumflat de mândrie.

[29] Să se lipească de răsuflarea ta cuvântul celui ce zice: „Când mă tulburau dracii, m-am îmbrăcat în sac și am smerit cu post sufletul meu; și rugăciunea mea s-a lipit în sânul sufletului meu" [*Psalmii* 34, 12].

[30] Postul este o silire a firii[84] și o tăiere împrejur a dulceții gâtlejului, curmarea aprinderii, alungarea gândurilor rele și eliberarea de visări[85], curăția rugăciunii, luminătorul sufletului, paza minții, înmuierea învârtoșării, ușa străpungerii inimii, suspinul smerit, zdrobirea veselă, încetarea multei vorbiri, începutul liniștirii, străjerul ascultării, ușurarea somnului, sănătatea trupului, pricinuitorul nepătimirii, iertarea păcatelor, ușa și desfătarea raiului[86].

[84] E o silire a firii celei căzute într-o viețuire robită prea tare și prea multor trebuințe materiale. Dar prin aceasta firea e ridicată la trăirea firească în plinătatea puterilor spirituale pe care le primește din Dumnezeu, prin care dulceața și trebuința celor materiale e copleșită.

[85] De visările care ne coboară în plăceri trupești inferioare.

[86] „De-ți vei stăpâni stomacul, te vei sălășlui în rai. Iar de nu, te-ai făcut mâncare morții." De vei întări duhul din tine prin stăpânirea asupra stomacului, vei intra prin el în comunicare vie cu Dumnezeu și te vei sălășlui în ambianța iubirii și puterii Lui, care te va ține, prin dialogul dintre tine și El, veșnic viu și fericit. Altfel, vei fi stăpânit



[31] Să întrebăm și pe aceasta, mai bine zis, mai înainte de toți, pe această întâistătătoare a relelor care ne războiesc, ușa patimilor, căderea lui Adam, pierzarea lui Esau, nimicirea israeliților, rușinea lui Noe, vânzătoarea Gomorei, rușinătoarea lui Lot, pe nimicitoarea fiilor lui Eli, pe călăuzitoarea întinărilor: de unde se naște și care sunt nepoții ei, cine e cel ce o zdrobește pe ea și cine, cel ce o nimicește cu desăvârșire? „Spune nouă, o, tirană a tuturor muritorilor, care ai cumpărat pe toți cu aurul nesăturării: de unde ai câștigat intrarea în noi? Și ce ai născut după ce ai intrat? Și care e ieșirea ta din noi, sau izbăvirea noastră de tine?" Iar ea, plângându-se de ocărâri și fierbând de mânie și pornind în chip tiranic și sălbatic împotriva noastră, ne răspunde: „De ce mă împroșcați cu ocări, voi, cei ce-mi sunteți supuși? Cum vă sârguiți să vă despărțiți de mine? Că și eu am fost legată de firea voastră. Ușa mea e conținutul bucatelor, pricina nesăturării este obișnuința, temeiul patimii mele este obiceiul vostru care mi-a luat înainte, nesimțirea sufletului și neaducerea aminte de moarte[87].

veșnic de un trup biruit de patimi și lipsit de lumina duhului umplut de Dumnezeu, sau în comunicare dialogică cu Dumnezeu.

[87] „Cel ce hrănește în sine obișnuința e ca omul care hrănește focul. Căci măsura puterii amândurora stă în materie." Cel ce hrănește obișnuința lăcomiei pântecelui hrănește focul care consumă și omoară duhul, care e libertate și viață fără de sfârșit în comunicare cu Dumnezeu. Acela se face robul repetiției nelibere a unor legi infe-

Și de ce cereți să aflați de la mine numele nepoților mei? Îi voi număra și se vor înmulți mai mult decât nisipul mării. Totuși, ascultați, pe cei întâi-născuți ai mei și pe cei mai iubiți, ascultați cum se numesc: fiul meu cel întâi-născut este slujitorul curviei; al doilea după el este cel al învârtoșării inimii; al treilea e somnul. Apoi din ei pornește o mare de gânduri, valuri de întinăciuni, adânc de necurății neștiute și negrăite[88].

Fiicele mele: lenea, vorba multă, îndrăzneala, născocirea râsului, glumele, împotrivirea în cuvânt, grumazul țeapăn, neauzirea, nesimțirea, robia, fala, cutezanța, iubirea de podoabe, cărora le urmează rugăciunea

rioare care-l stăpânesc și deci al morții duhului, care prin libertate e mereu nou și deci are și putere și motiv să fie veșnic viu. Chiar prin modul nașterii sale, obișnuința arată că e puterea repetiției nelibere care omoară duhul. „Obișnuința, de va cere odată și cererea ei va fi respinsă, a doua oară o vei afla mai slabă. Dar de-și va împlini cererea ei o dată, a doua oară o vei afla mai puternică împotriva ta. În tot lucrul să rămână în tine această cunoștință. Căci e mai bun ajutorul ce-l ai păzindu-te, decât ajutorul din lucruri."

88 „Precum marea tulburată ridică valuri, iar acestea scufundă vasul, așa furtuna gândurilor, ridicând întinăciuni, scufundă sufletul și-l trimite în adâncul pierzaniei." În patimile născute de lăcomia pântecelui, sau în oricare altele, apar succesiv nenumărate gânduri murdare care scufundă sufletul în ele, încât nu se mai vede. Cel zbuciumat de ele nu mai știe de sinea sa propriu-zisă, de valoarea ei, de deschiderea ei responsabilă spre infinitul dumnezeiesc și spre veșnicie. El nu mai trăiește anticipat viața adâncă a dialogului cu Dumnezeu și lărgimea ei în infinitul Lui, ci spasmodic, îngust și altfel, în chip trecător, în fiecare gând.



întinată și gândurile împrăștiate, dar adeseori și nenorociri deznădăjduite și neașteptate, cărora le urmează, iarăși, deznădejdea cea mai cumplită dintre toate.

Pe mine mă războiește, dar nu mă biruiește amintirea păcatelor, mă dușmănește gândul morții. Dar nimic nu mă desființează cu totul din oameni. Cel ce a dobândit pe Mângâietorul se roagă Acestuia împotriva mea. Și Acesta, înduplecat, nu mă lasă să lucrez în chip rodnic. Iar cei ce nu L-au gustat pe Acela, cer să se îndulcească numaidecât cu dulceața mea. Pe aceasta o biruiește bărbăția. Și cel ce a biruit-o e vădit că se grăbește spre nepătimire și spre neprihănirea cea mai deplină."

Sfântul Ioan Scărarul

POFTA TRUPEASCĂ

Despre înfrânarea pântecelui[89]

Mai întâi deci vom vorbi despre înfrânarea pântecelui, care se împotrivește îmbuibării pântecelui; apoi, despre chipul posturilor și despre felul și cantitatea bucatelor. Iar acestea nu de la noi le vom spune, ci după cum le-am primit de la Sfinții Părinți. Aceștia n-au lăsat un singur canon de postire, nici un singur chip al împărtășirii de bucate, nici aceeași măsură pentru toți.

Fiindcă nu toți au aceeași tărie și aceeași vârstă; apoi, și din pricina slăbiciunii unora, sau a unei deprinderi mai gingașe a trupului. Însă un lucru au rânduit tuturor: să fugă de îmbuibare și de săturarea pântecelui. Iar

[89] Extras din: Sf. Ioan Casian, *Despre cele opt gânduri ale răutății*, în: *Filocalia* 1, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 125-131. [*n.ed.*]



postirea de fiecare zi au socotit că este mai folositoare și mai ajutătoare spre curăție decât cea de trei sau de patru zile, sau decât cea întinsă până la o săptămână. Căci zic: **Cel ce peste măsură întinde postirea tot peste măsură se folosește adeseori și de hrană**.

Din pricina aceasta se întâmplă că, uneori, din covârșirea postirii, slăbește trupul și se face mai trândav spre slujbele cele duhovnicești; iar, alteori, prin prisosul mâncării, se îngreuiază și face să se nască în suflet nepăsare și moleșire. Au cercat Părinții și aceea că nu tuturor le este potrivită mâncarea verdețurilor sau a legumelor și nici posmagul nu-l pot folosi ca hrană toți. Și au zis Părinții că unul mâncând două litre de pâine e încă flămând, iar altul mâncând o litră, sau șase uncii, se satură[90]. Deci, precum am zis mai înainte, le-a dat tuturor o singură regulă pentru înfrânare: să nu se amăgească nimeni cu săturarea pântecelui și să nu se lase furat de plăcerea gâtlejului. Pentru că nu numai deosebirea felurilor, ci și mărimea cantității mâncărurilor face să se aprindă săgețile curviei. Căci cu orice fel de hrană de se va umple pântecele, naște sămânța desfrânării; asemenea, nu numai aburii vinului fac mintea să se îmbete, ci și săturarea de apă, precum și prisosul a orice fel de hrană o moleșește și o face somnoroasă. În Sodoma nu aburii vinului sau ai

[90] Este vorba de uncia romană: 27g, 165mg.

bucatelor felurite au adus prăpădul, ci îmbuibarea cu pâine, cum zice Prorocul [*Iezechiel* 16, 49].

Slăbiciunea trupului nu dăunează curăției inimii când dăm trupului nu ceea ce voiește plăcerea, ci ceea ce cere slăbiciunea. De bucate numai atât să ne slujim, cât să trăim, nu ca să ne facem robi pornirilor poftei. Primirea hranei cu măsură și cu socoteală dă trupului sănătatea, nu îi ia sfințenia.

Regula înfrânării și canonul așezat de Părinți acesta este: Cel ce se împărtășește de vreo hrană să se depărteze de ea până mai are încă poftă și să nu aștepte să se sature. Iar Apostolul zicând: «Grija trupului să nu o faceți spre pofte» [*Romani* 13, 14], n-a oprit chivernisirea cea trebuincioasă a vieții, ci grija cea iubitoare de plăceri. De altfel pentru curăția desăvârșită a sufletului nu ajunge numai reținerea de la bucate dacă nu se adaugă la ea și celelalte virtuți. De aceea, smerenia prin ascultarea cu lucrul și prin ostenirea trupului mari foloase aduce. Înfrânarea de la iubirea de argint călăuzește sufletul spre curăție când înseamnă nu numai lipsa banilor, ci și lipsa poftei de a-i avea. Reținerea de la mânie, de la întristare, de la slava deșartă și mândrie înfăptuiește curăția întreagă a sufletului. Iar **curăția parțială a sufletului, cea a neprihănirii adică, o înfăptuiesc în chip deosebit**



înfrânarea și postul. Căci este cu neputință ca cel ce și-a săturat stomacul să se poată lupta în cuget cu dracul curviei.

Iată de ce lupta noastră cea dintâi trebuie să ne fie înfrânarea stomacului și supunerea trupului nu numai prin post, ci și prin priveghere, osteneală și citiri; apoi, aducerea inimii la frica de iad și la dorul după Împărăția cerurilor.

Despre duhul curviei și al poftei trupești

A doua luptă o avem împotriva duhului curviei și al poftei trupești. Pofta aceasta începe să supere pe om de la cea dintâi vârstă. Mare și cumplit război este acesta și luptă îndoită cere. Căci acest război este îndoit, aflându-se și în suflet, și în trup. De aceea, trebuie să dăm lupta din două părți împotriva lui. Prin urmare, nu ajunge numai postul trupesc pentru dobândirea desăvârșitei neprihăniri și adevăratei curății, de nu se vor adăuga și zdrobirea inimii în rugăciunea întinsă către Dumnezeu, și citirea deasă a Scripturilor, și osteneala, și lucrul mâinilor, care abia împreună pot să oprească pornirile cele neastâmpărate ale sufletului și să-l aducă înapoi de la nălucirile cele de rușine.

Mai înainte de toate însă, folosește smerenia sufletului, fără de care nu va putea birui nimeni nici curvia, nici celelalte patimi. Deci de la început trebuie păzită inima cu toată străjuirea de gândurile murdare [cf. *Proverbe* 4, 23]. «Căci dintru aceasta purced, după cuvântul Domnului, gânduri rele, ucideri, preacurvii, curvii» [*Matei* 15, 19] și celelalte. Deoarece și **postul ni s-a rânduit de fapt nu numai spre chinuirea trupului, ci și spre trezvia minții**, ca nu cumva, întunecându-se de mulțimea bucatelor, să nu fie în stare să se păzească de gânduri.

Deci nu trebuie pusă toată strădania numai în postul cel trupesc, ci și în meditație duhovnicească, fără de care e cu neputință să urcăm la înălțimea neprihănirii și curăției adevărate. Se cuvine așadar, după cuvântul Domnului, «să curățim mai întâi partea cea din lăuntru a paharului și a blidului, ca să se facă și cea din afară curată» [*Matei* 23, 26]. De aceea să ne sârguim, cum zice Apostolul, «a ne lupta după lege și a lua cununa» [*2 Timotei* 2, 5], după ce am biruit duhul cel necurat al curviei, bizuindu-ne nu în puterea și nevoința noastră, ci în ajutorul Stăpânului nostru Dumnezeu. Căci dracul acesta nu încetează de a război pe om până nu va crede omul cu adevărat că nu prin străduința și nici prin osteneala sa, ci prin acoperământul și ajutorul lui Dumnezeu se izbăvește de boala aceasta și se ridică



la înălțimea curăției. Fiindcă lucrul acesta este mai presus de fire și cel ce a călcat întărâtările trupului și plăcerile lui ajunge într-un chip oarecare afară din trup. De aceea, este cu neputință omului [ca să zic așa] să zboare cu aripile proprii la această înaltă și cerească cunună a sfințeniei și să se facă următor îngerilor, de nu-l va ridica de la pământ și din noroi harul lui Dumnezeu. Căci prin nicio altă virtute nu se aseamănă oamenii, cei legați cu trupul, mai mult cu îngerii cei netrupești, decât prin neprihănire. Printr-aceasta, încă pe pământ fiind și petrecând, au, după cum zice Apostolul, petrecerea în ceruri [*Filipeni* 3, 20].

Iar semnul că au dobândit desăvârșit această virtute îl avem în aceea că sufletul, chiar și în vremea somnului, nu ia seama la niciun chip al nălucirii de rușine. Căci deși nu se socotește păcat o mișcare ca aceasta, totuși ea arată că sufletul bolește încă și nu s-a izbăvit de patimă. Și de aceea trebuie să credem că nălucirile cele de rușine ce ni se întâmplă în somn sunt o dovadă a trândăviei noastre de până acum și a neputinței ce se află în noi, fiindcă scurgerea ce ni se întâmplă în vremea somnului face arătată boala ce șade tăinuită în ascunzișurile sufletului. De aceea și Doctorul sufletelor noastre a pus doctoria în ascunzișurile sufletului, unde știe că stau și pricinile bolii, zicând: «Cel ce caută la muiere spre a o pofti pe dânsa a și prea-

curvit cu ea întru inima sa» [*Matei* 5, 28]. Prin aceasta a îndreptat nu atât ochii cei curioși și desfrânați, cât sufletul cel așezat înăuntru, care folosește rău ochii cei dați de Dumnezeu spre bine. De aceea și cuvântul Înțelepciunii nu zice: «Cu toată străjuirea păzește ochii tăi», ci: «Cu toată străjuirea păzește inima ta» [*Pilde* 4, 23], aplicând leacul străjuirii mai ales aceleia care folosește ochii spre ceea ce voiește. Așadar, aceasta să fie paza cea dintâi a curăției noastre: de ne va veni în cuget amintirea vreunei femei, răsărită prin diavolească viclenie, bunăoară a maicii, sau a surorii, sau a altor femei cucernice, îndată să o alungăm din inima noastră, ca nu cumva, zăbovind mult la această amintire, amăgitorul celor neiscusiți să rostogolească cugetul de la aceste fețe la năluciri rușinoase și vătămătoare. De aceea și porunca dată de Dumnezeu primului om ne cere să țintim capul șarpelui [*Facerea* 3, 15], adică începutul gândului vătămător prin care acela încearcă să se șerpuiască în sufletul nostru, ca nu cumva prin primirea capului, care este prima răsărire a gândului [προσβολή], să primim și celălalt trup al șarpelui, adică învoirea [συγκατάθεσις] cu plăcerea, și, prin aceasta, să ducă apoi cugetul la fapta neîngăduită. Ci trebuie, precum este scris: «În dimineți să ucidem pe toți păcătoșii pământului» [*Psalmii* 100, 10], adică prin lumina cunoștinței să deosebim și să nimicim toate gândurile păcătoase de pe pământ,



care este inima noastră, după învățătura Domnului; și până ce sunt încă prunci fiii Vavilonului, adică toate gândurile viclene, să-i ucidem, zdrobindu-i de piatră [*Psalmii* 136, 9], care este Hristos. Căci de se vor face bărbați prin învoirea noastră, nu fără mare suspin și grea osteneală vor fi biruiți.

Dar, pe lângă cele zise din dumnezeiasca Scriptură, bine este să pomenim și cuvinte de ale Sfinților Părinți. Astfel Sfântul Vasile, episcopul Cezareii Capadociei, zice: «Nici muiere nu cunosc, nici feciorelnic nu sunt». El știa că darul fecioriei nu se dobândește numai prin depărtarea cea trupească de muiere, ci și prin sfințenia și curăția sufletului, care se câștigă prin frica lui Dumnezeu. Mai zic Părinții și aceea că nu putem câștiga desăvârșit virtutea curăției de nu vom dobândi mai întâi în inima noastră adevărata smerenie a cugetului; nici de cunoștință adevărată nu ne putem învrednici câtă vreme patima curviei zăbovește în ascunzișurile sufletului. Dar ca să desăvârșim înțelesul neprihănirii, vom mai pomeni de un cuvânt al Apostolului și vom pune capăt cuvântului: «Căutați pacea cu toată lumea și sfințenia, fără de care nimeni nu va vedea pe Domnul» [*Evrei* 12, 14]. Că despre aceasta grăiește, se vede din cele ce adaugă, zicând: «Să nu fie cineva curvar sau spurcat ca Esau» [*Evrei* 12, 16]. Pe cât este așadar de cerească și de îngerească virtutea



sfințeniei, pe atât este de războită cu mai mari bântuieli de potrivnici. De aceea, suntem datori să ne nevoim nu numai cu înfrânarea trupului, ci și cu zdrobirea inimii și cu rugăciuni dese, împreunate cu suspine, ca să stingem cuptorul trupului nostru – pe care împăratul Vavilonului îl aprinde în fiecare zi prin ațâțările poftei – cu roua venirii Sfântului Duh. Pe lângă acestea, armă foarte tare pentru acest război avem privegherea cea după Dumnezeu. Căci precum paza zilei pregătește sfințenia nopții, așa și privegherea din vremea nopții deschide sufletului calea către curăția zilei.

Sfântul Ioan Casian

POFTIREA LUMII[91]

Adevărat este cuvântul Domnului, pe care l-a spus, că nu poate cineva dobândi dragostea de Dumnezeu odată cu poftirea lumii, nici nu e cu putință să dobândească părtășia de Dumnezeu [comuniunea cu El] împreună cu părtășia de lume, nici să aibă grija lui Dumnezeu împreună cu grija lumii[92]. Căci când părăsim pe cele ale lui Dumnezeu pentru slava deșartă, sau de multe ori pentru trebuința trupului, mulți dintre noi se apleacă spre celelalte. Aceștia declară că lucrează pentru Împărăția cerurilor, dar nu-și aduc aminte de porunca Domnului pe care a spus-o: „De veți avea toată grija pentru Împărăția cerurilor, nu vă voi lipsi

[91] Extras din: Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, IV, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 52-55. [*n.ed.*]

[92] „Nimeni nu poate sluji la doi domni. Căci, sau pe unul îl va urî și pe celălalt îl va iubi, sau pe unul îl va urma și pe celălalt îl va nesocoti. Nu poate sluji lui Dumnezeu și lui Mamona” (*Matei* 6, 24).

de cele trebuitoare firii celei văzute, ci vă vor veni vouă toate împreună cu celelalte"[93]. „Oare se îngrijește El de păsările cerului cele fără de suflet, zidite pentru voi, și nu are grijă de voi?" Nicidecum. Celui ce se îngrijește de cele duhovnicești, sau de vreuna dintre ele, cele trupești i se dăruiesc fără să se îngrijească de ele, când îi lipsesc și când vine vremea. Iar cel ce se îngrijește peste trebuință de cele trupești cade de bunăvoie și de la Dumnezeu. Deci de ne vom strădui să ne îngrijim de cele ce trebuie făcute pentru numele Domnului, Se va îngriji El însuși de amândouă felurile, după măsura nevoinței noastre.

Drept aceea, să căutăm trăirea cu Dumnezeu nu în cele trupești, uitând de lucrurile sufletelor noastre, ci să ne întoarcem toate faptele noastre spre nădejdea celor viitoare. Căci cel ce s-a predat odată pe sine lucrării virtuții, din dragostea sufletului său, și dorește să desăvârșească lucrarea ei, nu se îngrijește iarăși de cele trupești, fie că le are, fie că nu le are. Fără îndoială, Dumnezeu îngăduie adeseori ca cei virtuoși să fie ispitiți de acestea și lasă ca ispitele să se ridice împotriva lor în orice loc. Căci îi lovește în trupul lor, ca pe Iov, și-i aduce la sărăcie și la depărtarea oamenilor de ei și-i lovește în cele ce le-au dobândit. Dar de sufletul lor nu

[93] „Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă" (*Matei* 6, 33).



se apropie vătămarea. Nu e cu putință ca atunci când umblăm în calea dreptății să nu ne întâmpine mâhnirea și ca trupul să nu sufere de boli, de dureri și să rămână neclintit, dacă dorim să viețuim în virtute. Omul care viețuiește după voia sa, sau cu pizmă, sau în cele spre pierzarea sufletului, sau în altceva din cele ce-l vatămă, are osândă. Dar când umblă în calea dreptății și-și face drumul către Dumnezeu și câștigă pe mulți făcându-i asemenea lui, dacă îl întâmpină vreun lucru din acestea nu se cuvine să se abată de la ea, ci trebuie să-l primească cu bucurie, fără iscodire, și să mulțumească lui Dumnezeu că i-a trimis lui harul acesta, și că s-a învrednicit să cadă pentru El într-o încercare și să se facă părtaș pătimirilor Prorocilor, Apostolilor și celorlalți Sfinți. Că și aceștia au răbdat de dragul acestei căi necazuri, fie de la oameni, fie de la draci, fie de la trup. Că nu se întâmplă să vină acestea fără încuviințarea și fără îngăduința lui Dumnezeu, ci-i vin ca să i se facă prilejuri spre dreptate. Pentru că nu e cu putință ca Dumnezeu să facă pe cel ce dorește să fie cu El să lucreze cele bune, decât dacă îi aduce încercări pentru adevăr. Și nu e cu putință ca acesta să se facă vrednic de mărirea lui Dumnezeu, dacă nu intră la ea prin ispite; și nu se bucură de ea, fără darul lui Hristos.

Aceasta o mărturisește Sfântul Pavel, arătând că lucrul acesta este așa de mare, încât îl socotește dar

[harismă]. Căci e mare lucru să fie cineva pregătit să pătimească pentru nădejdea în Dumnezeu [*Filipeni* 1, 19]. Căci zice: „Aceasta ni s-a dat nouă de la Dumnezeu, ca nu numai să credem în Hristos, ci și să pătimim pentru El”. Tot așa a scris Sfântul Petru în Epistola lui [*1 Petru* 3, 14]; „Când pătimiți pentru dreptate, sunteți fericiți că vă faceți părtași pătimirilor lui Hristos”. Drept aceea, când te afli la lărgime să nu te bucuri, iar când te afli în necazuri, să nu te întristezi, și să nu le socotești pe acestea ca străine de calea lui Dumnezeu. Căci pe calea Lui se umblă din veac și din neam în neam prin cruce și moarte. Și de ce vin acestea? Ca să afli că ești în afara căii lui Dumnezeu și ai părăsit-o pe ea. Și tu nu voiești să umbli pe calea Sfinților, ci voiești să-ți pregătești ție altă cale, ca să umbli pe ea fără pătimire?

Calea lui Dumnezeu e crucea de fiecare zi, căci nimeni nu s-a suit la cer cu răsfăț [cu tihnă]. Calea tihnei știm unde sfârșește, iar pe cel ce se scufundă pe sine în Dumnezeu nu-l vrea Dumnezeu să fie niciodată fără grijă. Însă el trebuie să fie cu grijă pentru adevăr. Dar și din aceasta se cunoaște că este sub grija lui Dumnezeu, că-i trimite pururi suferințe.

Dar cei ce petrec în încercări nu sunt lăsați niciodată de purtarea de grijă a lui Dumnezeu să ajungă în mâna dracilor. Mai ales dacă sărută picioarele fraților



și acoperă vinovățiile lor, și le ascund pe ele ca pe ale lor proprii. Cel ce voiește să fie în lumea aceasta fără grijă și dorește aceasta, dar voiește să viețuiască totodată în virtute, e străin de calea aceasta. Căci **drepții nu numai că se nevoiesc în faptele cele bune, ci se și află de bunăvoie într-o mare nevoință pentru biruirea ispitelor, pentru cercarea răbdării lor**. Dar sufletul care are frica de Dumnezeu nu se teme de ceva care-l vatămă trupește. Căci nădăjduiește în El de acum și în vecii vecilor. Amin.

Sfântul Isaac Sirul

PĂZIREA SIMȚURILOR ȘI A GÂNDURILOR

Despre înfrânare și neprihănire[94]

Vădit este că buna-cinstire de Dumnezeu, binecredincioșia, e de multe chipuri și de multe feluri, ca și filosofia cea din afară[95]. Precum numai când se întrunesc cele zece științe dau ceea ce se zice filosofia, și nu o știinţă singură sau două primesc numele acesta, ci toate cele zece la un loc, așa și buna-cinstire nu este un nume al unei singure virtuţi, ci numele tuturor poruncilor. Căci el e de la a cinsti sau a sluji

[94] Extras din: Sf. Grigorie Sinaitul, *Învăţături duhovnicești*, în: *Filocalia* 5, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 234-238. Subtitlul aparține Editurii. [*n.ed.*]

[95] Evlavia, pietatea, buna-cinstire, binecredincioșia (εὐσέβεια), e credinţa manifestată în fapte, e întregul fel de viaţă al credinciosului, prin care cinstește pe Dumnezeu.



bine[96]. Iar dacă ar zice cineva că acest cuvânt arată credinţa, să ne spună nouă: Oare cineva crede în Domnul după ce se teme de El? Așadar, temerea e din credinţă, și din temere buna-cinstire, potrivit cu prorocul, care, după ce a înfăţișat sus înţelepciunea, coborându-se mai jos zice: „Duhul cunoștinţei și al bunei-cinstiri, duhul temerii de Dumnezeu” [*Isaia* 11, 2-3]. Iar Domnul începând de la temere a călăuzit la plâns pe cel ce are temere [*Matei* 5, 3-4][97]. Dar nu este vremea să grăim după rând despre toată buna-cinstire, sau lucrare duhovnicească. Ci lăsând faptele trupești dinainte de credinţa cea mare și de frica curată, ca unele ce sunt cunoscute de toţi, **vom vorbi pe scurt despre pomii Raiului inteligibil, adică despre virtuţile sufletești, cu ajutorul harului**.

Dintre acestea una este **înfrânarea generală**, adică oprirea de la toate patimile. Dar fiindcă mai este una particulară, între faptele trupești, care ne învaţă cum să facem întrebuinţare de mâncăruri și băuturi, iar aceasta înfrânează tot gândul și toată mișcarea mădularelor ce nu se face după voia lui Dumnezeu, aceasta se numește **înfrânarea patimilor**. Cel ce o are pe aceasta nu încuviinţează peste tot niciun gând, sau cuvânt, sau mișcare a piciorului și mâinii, sau a altui

[96] Ἐκ τοῦ εὐσεβεῖν, ἤγουν καλῶς δουλεύειν.

[97] Fericirea întâi și a doua.

mădular al trupului, afară de trebuinţa neapărată a trupului, sau a vieţuirii trupești și a mântuirii sufletești. Din această pricină se înmulţesc încercările dracilor, văzând pe îngerul în trup prins de râvna și lucrarea celor bune. Iar **această virtute trebuie să fie lucrată și păzită**, pentru că este lucru desăvârșit și are lipsă de paza neîncetată, ca nu cumva uitând cel ce o are, de vreo patimă din cele ce pândesc la ușă, aceasta să intre.

Iar cele două înfrânări și neprihăniri [castităţi] nu sunt la fel. Ci una oprește curvia și patimile cele atotu-râte; iar cealaltă chiar și gândul cel mai subţire și mai nepăcătos îl adună spre sine și prin sine îl înalţă spre Dumnezeu. De aceea nici nu poate descrie cineva prin cuvânt, sau cunoaște prin auz lucrarea și cunoștinţa acestor lucruri care uimesc mintea, ci numai prin experienţă vine la ele. Cum ar putea arăta prin cuvinte simple lucruri așa de mari, ca înălţarea ţărânei și prefacerea celui material în nematerial? Numele le cunoaște și învăţătura din afară ce sunt, pornind de la rădăcina cuvintelor. Dar experienţa și dobândirea virtuţilor au nevoie de Dumnezeu și se adună cu multă osteneală și după vreme îndelungată; mai ales a virtuţilor sufletului, deoarece acestea sunt mai tainice și virtuţi în înţelesul adevărat. Căci virtuţile trupești, fiind mai degrabă unelte ale virtuţilor, sunt mai ușoare,



măcar că au trebuinţă de osteneli trupești. Dar cele ale sufletului, deși au nevoie numai de supravegherea gândului, sunt foarte greu de câștigat. De aceea Legea poruncește între cele dintâi: „**Ia aminte la tine însuţi**". Despre acest îndemn a scris marele Vasile un cuvânt vrednic de toată lauda[98].

Iar noi ce vom zice, neluând aminte la noi nicidecum, ci fiind, unii, asemenea fariseilor? Posturi, privegheri și cele asemenea, e drept, au unii dintre noi; și adeseori și o cunoștinţă din parte. Dar nu avem dreaptă socoteală, pentru că nu vrem să luăm aminte la noi înșine și să cunoaștem ce se cere de la noi. Fiindcă nici nu avem răbdare să luăm aminte la gânduri, ca să câștigăm experienţa[99] din multele războaie și gânduri, spre a ne face măcar corăbieri încercaţi și pentru alţii,

[98] Citat și în *Cartea întâi*, cap. *Virtuţile trupești sunt unelte ale celor sufletești*.

[99] Am tradus uneori cuvântul grecesc πεῖρα prin experienţă, sau pe ἐμπεῖρος prin: om cu experienţă, dar uneori am folosit și cuvintele vechi: cercare și om încercat, cum am făcut și cu un rând mai jos. Cuvintele noi le-am folosit pentru că au căpătat o circulaţie generală, dar le-am alternat cu cele vechi, pentru a arăta că experienţa de care e vorba în scrierile duhovnicești nu e o cunoaștere a unor lucruri neutre din trăirea lor simplă, ci o cunoaștere din suferirea încercărilor. Cuvântul πεῖρα e din aceeași familie cu πειραόμος, încercare. Cercarea (experienţa) o câștigă cel ce a trecut prin încercări. Numai cel ce a răbdat încercările (care sunt totodată ispite, cum le traduc cei vechi) și le-a biruit, poate învăţa pe alţii cum să biruie încercările ce le vin.

dacă nu căpitani de corabie. Ci pentru că „vedem” orbi fiind, zicem că „vedem”, ca fariseii. Pentru aceea zice: „mai mare osândă vor lua” [*Matei* 23, 14]. Pentru că de am fi orbi, nu am avea osândă, ci ne-ar ajunge să ne recunoaștem și să ne mărturisim slăbiciunea și neștiinţa. Dar vai, avem osândă mai mare, asemenea elinilor, fiindcă, precum zice Solomon, au născocit atâtea, iar ce se cere au pierdut. Deci vom tăcea, ca unii ce nu avem lucrare? Dar prin aceasta și mai mare rău se face; și mai mult veţi fi mustraţi, zice. Căci cele ce se fac în ascuns este de fapt rușine a le și grăi [*Efeseni* 5, 12]. De aceea, despre acestea voi tăcea. Dar despre virtuţile vrednice de laudă, voi începe să grăiesc. Pentru că plăcere are inima mea întunecată ca să-și aducă aminte de dulceaţa lor. Din această pricină uit de măsura mea și nu mă gândesc la osânda ce mă așteaptă prin aceea că grăiesc și nu fac.

Înfrânarea, deci, și neprihănirea au aceeași putere și sunt de două feluri, cum s-a zis. Dar acum vom grăi despre cele mai desăvârșite. Așadar **cel ce are prin harul lui Dumnezeu cunoștinţa cea mare a vederii și frica dumnezeiască cea curată și vrea să aibă și înfrânarea și neprihănirea e dator să se stăpânească pe sine înlăuntru și în afară și să fie ca unul ce e mort cu trupul și cu sufletul faţă de lumea aceasta și de oameni**, zicând la tot prilejul către gândul său:



Cine sunt eu? Și ce este fiinţa mea, dacă nu un lucru de scârbă? La început e pământ, pe urmă putreziciune, iar mijlocul e plin de toată urâciunea. Iar mai departe: Ce este viaţa mea? Și câtă este? Un ceas, și apoi moartea. Ce-mi pasă mie de aceasta sau de aceea? Iată degrabă voi muri, pentru că viaţa și moartea le stăpânește Hristos. La ce mă îngrijesc eu și mă gâlcevesc în deșert? N-am trebuinţă decât de puţină pâine. Iar ceea ce-mi prisosește, de ce îmi trebuie? Dacă o am pe aceasta, a încetat orice grijă. Iar dacă n-o am, să mă îngrijesc numai de ea, pentru nedesăvârșirea cunoștinţei mele, măcar că este Dumnezeu care poartă grijă.

Deci toată grija omului să fie pentru păzirea simţurilor și a gândurilor, ca să nu stea, sau să nu facă ceva ce nu i se pare că este după Dumnezeu. Încolo, să se gătească pentru răbdarea celor ce-i vin asupra lui de la draci și de la oameni, fie că sunt plăcute, fie neplăcute, ca să nu fie clintit nici de acelea, nici de acestea, sau să vină la o bucurie nesocotită și la o părere de sine, sau la întristare și descurajare. Să nu primească nicio cutezanţă a gândului, până ce va veni Domnul, Căruia fie slava în veci. Amin.

Sfântul Grigorie Sinaitul

POSTITORUL

Măsura înfrânării și postul cel cu socoteală[100]

Dar li se întâmplă unora dintre nevoitori nu puțină împiedicare și neputință trupească în această sfințită lucrare. Căci, neputând ține cu măsură și cu hotărâre ostenelile și posturile cele mai presus de fire ce le împlineau sfinții, li se pare că nu le este lor cu putință a începe, fără acestea, lucrarea minții. Ferindu-i de această păgubire prin măsura ce le-o rânduiește, Marele Vasile învață astfel zicând: „Înfrânarea se rânduiește potrivit puterii trupești a fiecăruia". Cu adevărat și de aceasta mi se pare că se cuvine să se țină seama, ca nu cumva, zdrobind cu înfrânarea cea

[100] Extras din: Sf. Vasile de la Poiana Mărului, *Cuvânt înainte sau Călăuză*, în: *Filocalia* 8, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 696-699. Subtitlul aparține Editurii. [*n.ed.*]



fără măsură puterea trupească, să facem trupul sleit și neputincios spre sporirea [duhovnicească].

Postitorul să păzească deci numai binecredincioșia, ca să nu se încuibeze răutatea în suflet din pricina lenevirii; ca să nu slăbească trezvia minții și ridicarea cugetării cu dinadinsul spre Dumnezeu; ca să nu se întunece sfințirea cea duhovnicească și luminarea care se ivește din ea în suflet. Căci de vor crește bunătățile amintite, nu vor avea patimile vreme a se scula asupra trupului. Pentru că sufletul, îndeletnicindu-se cu cele de Sus, nu dă vreme trupului spre trezirea patimilor. De aceea, odată ce se produce această stare în suflet, nu se mai deosebește întru nimic cel ce mănâncă anumite bucate de cel ce nu le mănâncă. Ba unul ca acesta a ținut nu numai postul, ci și înfrânarea cea de totdeauna. Și are laudă pentru grija și luarea-aminte cea aleasă, arătată trupului. Căci viața cea cu măsură nu înfierbântă poftele. Aceasta o spune și Sfântul Isaac Sirul: „Trupul cel neputincios, de-l vei sili peste măsură, aduce sufletului tulburare peste tulburare". Iar Sfântul Ioan Scărarul zice: „Văzut-am pe dușmanul acesta [adică pântecele] odihnit și dând trezvie sufletului". Și iarăși: „Văzutu-l-am pe acesta topit de post, și totuși plin de păcat, ca să nu nădăjduim spre noi, ci spre Dumnezeu cel viu". Cu aceasta se potrivește și întâmplarea pe care o istorisește

Preacuviosul Nicon, zicând: „În acele vremuri se afla un bătrân singur în pustie, care nu văzuse oameni de treizeci de ani și nu mâncase nici pâine, ci numai rădăcini; dar a spus că în toți anii aceia era supărat foarte de dracul desfrânării. Și au socotit Părinții că nici trufia, nici hrana n-au fost pricina războiului aceluia, ci faptul că bătrânul nu era deprins cu trezvia minții și cu lupta împotriva amăgirilor vrăjmașilor".

Pentru aceea zice și Sfântul Maxim: „Dă trupului cele după putere și întoarce toată nevoința ta spre lucrarea minții". Și, iarăși, Sfântul Diadoh zice: „Postul are laudă în sine, dar nu la Dumnezeu". Căci este lucrător și orânduiește bine pe cei ce-l voiesc cu întreaga ființă. Deci nu se cade nevoitorilor binecredincioși a se trufi pentru el, ci să vadă ținta cugetării noastre în credința în Dumnezeu. „Căci meșterii niciunui meșteșug nu se laudă vreodată cu uneltele lor, ca și cum ele ar fi sfârșitul meșteșugului lor, ci așteaptă fiecare să isprăvească lucrul cu ajutorul lor, ca din el să arate cu adevărat meșteșugul lor."[101]

Dar **având o stare potrivită pentru primirea unui anumit fel de hrană, nu-ți pune toată silința și nădejdea numai în post. Ci, postind cu măsură și după puterea ta, silește-te în lucrarea minții**. De ai

[101] Sf. Diadoh al Foticeii, *Cuvânt ascetic*, cap. 47, *Filocalia* 1, p. 424.



putere să te îndestulezi numai cu pâine și apă, bine este. Căci zice: „Nu întăresc celelalte bucate trupul cum îl întăresc pâinea și apa. Dar să nu-ți pară că împlinești vreo faptă bună postind astfel, ci **nădăjduiește a câștiga din post întreaga cumpătare. Și așa îți va fi postul cu înțelegere**", zice Sfântul Dorotei.

Iar de ești neputincios, Sfântul Grigorie Sinaitul îți poruncește să mănânci o litră de pâine și să bei pe zi, adică în zilele cele dezlegate, trei sau patru pahare de vin sau de apă, dacă vrei să afli pe Dumnezeu; și să primești câte puțin din toate cele dulci ce se vor afla, ca să scapi de înălțarea cu cugetul; și să nu te scârbești de cele bune făcute de Dumnezeu, ci să-I mulțumești Lui pentru toate. Aceasta este judecata celor pricepuți.

Căci de te îndoiești de mântuirea ta fiindcă mănânci din toate bucatele cele dulci și bei puțintel vin, aceasta vine din necredința și neputința cugetului. Iar împărtășirea de bucate, fără de păcat și potrivit cu voia lui Dumnezeu, se poate afla în trei stări ale sufletului: în înfrânare, în îndestulare și în săturare. **Înfrânarea înseamnă a fi încă flămând când te scoli de la masă; îndestularea înseamnă a nu fi nici flămând, nici îngreunat; săturarea, a se îngreuna puțintel.** Iar a mânca după săturare e ușă a îndrăcirii pântecelui, prin care intră desfrânarea.

Socotindu-le acestea, alege-ți ceea ce se cade după puterea ta, netrecând peste aceste stări. Căci și aceasta aparține celor desăvârșiți, cum zice Apostolul, adică a flămânzi, și a se sătura, și a le putea pe toate. Acestea ți s-au arătat, o, iubitorule al lucrării și al luării-aminte a minții, numai din cuvintele Sfinților Părinți celor mari: care este măsura înfrânării și postul cel cu socoteală; și cum se cuvine a se nevoi cineva întru luarea-aminte. Deci auzind acestea, nu se cade a ne depărta de la lucrarea minții, ci a ne sili întru aceasta cu toată sârguința, rugând pe Domnul nostru Iisus Hristos să ne fie ajutor și Învățător întru aceasta. Căruia se cuvin toată slava, cinstea și închinăciunea, în vecii vecilor. Amin.

Sfântul Vasile de la Poiana Mărului

RĂSPUNSURI DUHOVNICEȘTI

Întrebare a aceluiași către același Bătrân: *Cum se face că, vrând să stăpânesc pântecele meu și să ajung la mai puțină hrană, nu pot? Și dacă iau o vreme hrană mai puțină, după puțin timp vin iarăși la măsura mea dintâi, la fel, cu băutura.*[102]

Răspunsul lui Ioan: Fratele meu, să-și amintească iubirea ta că mi-ai spus toate patimile câte le am și eu, căci pătimesc și eu de aceleași. Și nimeni nu se izbăvește de ele decât cel ce a ajuns la măsura celui ce a zis: „Am uitat să mănânc pâinea mea; de glasul suspinării mele osul meu s-a lipit de carnea mea” [*Psalmii* 101, 5-6]. Unul ca acesta vine degrabă la puținătatea hranei și a băuturii, căci lacrimile i se fac

[102] Extras din: Sf. Varsanufie și Ioan, *Scrisori duhovnicești*, în: *Filocalia,* 11, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 246-255. [*n.ed.*]

pâine. Și așa, ajunge să se hrănească cu Duhul Sfânt. Crede mie, frate, că știu pe un om, pe care-l cunoaște numai Domnul, ajuns la o astfel de măsură: o dată sau de două ori sau și de mai multe ori pe săptămână este cucerit de hrana duhovnicească și dulceața ei îl face să uite de hrana simțită. Și când vine la împărtășirea de ea, nu voiește să se împărtășească, simțindu-se sătul și scârbit de ea. Iar împărtășindu-se, se osândește pe sine, zicând: Pentru ce nu sunt totdeauna așa? Și dorește să mai primească din aceea.[103] Unde suntem,

[103] În ediția Volos, la notă: „Socotesc că acestea le spune Sfântul despre sine, deși zice că e vorba despre altul. Spune acestea din smerenie". Se afirmă aici taina necunoscută a intimei legături dintre suflet și trup. La urma urmelor, trupul e o raționalitate plasticizată și sensibilizată plină de lucrarea spiritului uman și, în ultimă instanță, de Duhul dumnezeiesc. De ce n-ar susține atunci Duhul dumnezeiesc acest suport al vieții spirituale printr-o lucrare intensă a Lui în sufletul omenesc și deci și în trup, fără să recurgă la noi adaosuri de materie, pe care El să o prefacă în materia vie și însuflețită a trupului? În afară de aceasta, materia este în ultimă analiză energie concentrată. Poate că noi, prin puterea spiritului nostru, nu actualizăm toată energia concentrată în trupul nostru. O lucrare mai intensă a Duhului dumnezeiesc poate actualiza, lucrând direct asupra trupului sau prin spiritul nostru, mai multe dintre zăcămintele de energie condensate în trupul nostru. Mai condensate sunt aceste energii în oasele trupului. Alipirea lor de carne poate avea ca urmare o umplere a cărnii de mai multe energii, încât aceasta poate trăi o vreme mai îndelungată fără hrană nouă. Aceasta pare să spună în continuare Avva Ioan. Dar aceasta poate fi și urmarea concentrării tuturor gândurilor în singurul gând îndreptat spre Dumnezeu, ceea ce atrage în gândul astfel concentrat, dar și în oasele unificate și lipite de trup, puterea Duhului Sfânt, care actualizează mai multe energii concentrate în ele.



frate? Nu vom pleca de aici, nu vom muri? Iartă-mă că, neaflând pe ale mele cu care să mă fălesc, mă fălesc cu ostenelile străine, și aceasta, spre osânda mea.

Întrebare a aceluiași către același Bătrân: *Te rog, părinte, să-mi lămurești înțelesul acestui lucru: Cum ajunge cineva la cele pe care le-ai spus? Căci eu nu știu. Pentru că eu, de câte ori am încercat să-mi împuținez hrana, moleșeala și neputința, nu m-au lăsat până ce n-am venit la măsura mea de mai înainte. Și cum poți să spui că cel ce ajunge la măsura celui ce a zis: „Lipitu-s-a osul meu de carnea mea" [Psalmii 101, 6] ar putea să se mulțumească cu puțin? Și cum, înainte de împuținarea hranei, „se lipește osul de carne"?*

Răspunsul lui Ioan: Frate, mă silesc să spun cele peste măsura mea și mă tem să nu fiu osândit descriind isprăvi străine. S-a scris: „Lipitu-s-a osul meu de carnea mea" [*Psalmii* 101, 6]. Aceasta înseamnă că toate oasele omului se fac unul, sau toate gândurile omului se fac unul după Dumnezeu. Căci alipindu-se de carne, aceasta se înduhovnicește, urmând gândului celui după Dumnezeu. Și dacă se naște în inima lui bucuria Duhului, Acesta hrănește sufletul și îngrașă trupul și le întărește pe amândouă, încât nu se mai moleșesc și nu mai slăbesc în putere. Căci Iisus Se face de acum Mijlocitor și aduce pe om aproape

de porțile locului de unde a fugit „durerea, întristarea și suspinarea” [*Isaia* 51, 11]. Și se împlinește cu acest om cuvântul care s-a scris: „**Unde e comoara ta, acolo e și inima ta**” [*Matei* 6, 21]. Dar cea care duce pe om la măsura lui este smerenia desăvârșită întru Hristos Iisus, Domnul nostru, Căruia se cuvine slava în veci. Amin.

Întrebare a aceluiași către marele Bătrân: *Te rog, spune-mi, cum ajunge cineva la înfrânare? Și cum se cunoaște boala naturală și cea de la draci? Și cât trebuie să se mănânce?*

Răspunsul lui Varsanufie: Frate, tu năzuiești puțin câte puțin să descoperi lucruri ascunse. Iar eu, nebun cum sunt, încă socotesc că ceea ce ceri de la mine nu poate deosebi limpede decât cel ce a ajuns la măsura aceasta. De fapt, omul viu are simțirea răcorii și a căldurii celor ce vin în atingere cu el. Dar mortul nu simte acestea, căci a pierdut simțirea. Și precum nu ajunge la măsura cunoașterii lucrurilor decât cel ce s-a apropiat de ele și știe a le deosebi, iar cel ce nu s-a apropiat de ele și nu a ajuns în atingere cu ele, de ar întreba și ar auzi de zeci de mii de ori ce sunt, nu poate încă prinde înțelesul lor, așa este și cu aceasta: oricât ai vorbi cuiva, are nevoie de cercare [de experiență]. În privința bolii, dacă trupul primește hrană în fiecare zi



și totuși slăbește, e de la draci. Dacă nu, e boală. Iar a se înfrâna stă în a se scula cineva de la masă cu puțin înainte de a se sătura, cum au orânduit Părinții celor începători.[104]

Dar când ajunge omul la măsura celui ce a zis: „Nu ne sunt necunoscute gândurile lui" [*2 Corinteni* 2, 11], nu poate uita cât trebuie să mănânce, căci s-a deprins în aceasta. Iată, sunt silit să spun lucruri mai presus de mine fără să fie nevoie. Ba poate nici nu se găsește de aceea cineva care să le poată primi și înțelege decât foarte rar. Dumnezeul Părinților noștri să te ducă pe tine la bucuria aceasta! Căci este în ea lumină negrăită, pentru că strălucește departe și e dulce. Acela nu-și aduce aminte de hrană, ci caută cele de Sus, cugetă la cele de Sus, stăruie în gândirea celor de Sus, acolo unde șade Hristos de-a dreapta Tatălui. Lui fie slava în veci. Amin.

Întrebare a aceluiași către celălalt Bătrân: *În ce constă măsura înfrânării?*

Răspunsul lui Ioan: Părinții spun despre măsura înfrânării că ea stă în a te opri puțin înainte de săturare fie

[104] cf. Abbé Isaïe, *Recueil ascétique, Introduction et traduction française par les moines de Solesmes*, 4, 44, Abbaye de Bellefontaine, 1970, p. 61; în românește: *Filocalia*, 12, 1991, p. 54.

de la mâncare, fie de la băutură, adică înainte de a avea stomacul plin, și în a te folosi de mâncare și vin cu socoteală. Iarna nu se bea mult.[105] De asemenea, trebuie să se mănânce mai puțin. Dar nu numai în acestea stă măsura înfrânării, ci și în a vorbi și a dormi, și în îmbrăcăminte, și în înfrânarea simțurilor. În toate acestea se arată măsura înfrânării.

Întrebare a aceluiași către același: *Spune-mi, părinte, în ce constă acest „mai puțin” în mâncare, în băutură, în legume și fructe?*

Răspunsul lui Ioan: Din toată greutatea pâinii, bucatelor, legumelor și fructelor micșorează până la o uncie [a douăsprezecea parte]. Iar din vin și apă, din fiecare câte o jumătate de pahar. Și dacă te ții tare și nu obosești, e bine să bei o dată pe zi. Iar de nu poți, de două ori, dar de fiecare dată mai puțin. Iar în vremea mișcărilor și războaielor gândurilor, trebuie să mai tai puțin din măsura obișnuită, ca o uncie din mâncare și o jumătate de pahar din băutură, încât mâncarea să fie micșorată cu două uncii, iar băutura cu un pahar. Roagă-te, frate, pentru mine.

[105] În ediția Volos: „Poate adverbul *nu* are valoare temporală, nu negativă. Adică în timpul iernii, când se bea mult vin, cel ce se înfrânează trebuie să bea mai puțin decât îi este măsura obișnuită”.



Întrebare a aceluiași către același: *Cum poate cunoaște cineva cât trebuie să mănânce și să bea?*

Răspunsul lui Ioan: Se poate afla din proba făcută în toate zilele cât îi trebuie trupului din cantitatea de pâine, de mâncări, de legume și de fructe, sau câtă mâncare și băutură. De pildă, unul bea trei pahare pe zi și mănâncă o litră de pâine [un sfert de kilogram]. Dacă vede că trupul cere mai mult de trei pahare fără motiv, sau fără o osteneală mai mare, sau pentru că a mâncat mâncări sărate, trebuie să lupte să se înfrâneze. Dar dacă e un motiv, aceasta nu e o ispită. Iar din trei pahare, dacă poate, să împuțineze un pahar la jumătate. Iar dintr-o litră de mâncare, o uncie.

Întrebare a aceluiași către același mare Bătrân: *Te rugăm să ne spui de ce cere Dumnezeu, potrivit puterii omului, ca acesta să nu amestece din moleșeală ceva de la el și să creadă că face tot ce poate? Cum să înțelegem deci ceea ce putem?*

Răspunsul lui Varsanufie: Dumnezeu a dat omului pricepere ca să deosebească lucrurile. Dacă cineva, obosit de călătorie sau de alte lucrări foarte grele, nu poate păzi aceeași măsură ca în celelalte zile, ci face puțin pogorământ pentru trup, adică la jumătatea de litră de pâine mâncată pe zi adaugă, pentru

osteneală, încă o uncie, a făcut aceasta din puterea lui, mâncând ceva mai mult. Sau dacă, sculându-se în fiecare zi la miezul nopții pentru priveghere, se odihnește din oboseală încă o jumătate de oră, face iarăși după puterea lui. Deci oboseala este un semn că se mai poate odihni puțin. Dar apoi să se scoale iarăși la privegherea obișnuită. Deci a face ceea ce îi este în putere înseamnă a micșora puțin fie din hrană, fie din somn. Pentru somn Părinții au rânduit o jumătate de noapte. Iar din mâncare au rânduit să se oprească cineva ori de câte ori se vede pe sine mai dorind puțin.

Întrebare a aceluiași către celălalt Bătrân: *Ce măsură de vin și de mâncare pregătită e bine să păzească în fiecare zi cel ce viețuiește de unul singur? Și cum au ținut Părinţii un regim foarte aspru?*

Răspunsul lui Ioan: În privința vinului, celui ce e sănătos și voiește să se înfrâneze îi ajunge un pahar pe zi și nimic mai mult. Iar de-i vin dese neputințe, să ia două întregi. Iar din mâncarea pregătită trebuie să ia o farfurie și să nu se mai îngrijească de ea. Iar la întrebarea cum au ținut Părinții un regim așa de aspru, trebuie știut că ei au avut trupurile lor foarte ascultătoare. Deci cei ce se cârmuiesc pe ei înșiși bine și cu dreaptă socoteală țin seama de trup și de înclinarea lui. Roagă-te pentru mine.



Întrebare a aceluiași către același Bătrân: *Canonul înfrânării pe care l-ai spus trebuie păzit de toți sau e după starea celui ce a întrebat?*

Răspunsul lui Ioan: Frate, cele pe care le-am spus iubirii tale despre înfrânare le-am zis celor ca noi și după măsura noastră. Dacă înfăptuim cele de la mijloc, ajungem prin înfrânare la cele mai înalte. Dar, punând piciorul pe prima treaptă a scării, să nu voim să urcăm îndată la cea mai de sus. Căci cei ajunși la măsură pot să fie, cum zice Apostolul, și sătui și flămânzi pentru că s-au învățat în toate [cf. *Filipeni* 4, 12].[106] Iar tu, frate, cunoști măsurile tale. Când se ivește în tine război, mai scoate o uncie, și din băutură, la fel.[107]

Același frate a întrebat pe același Bătrân: *Ce înseamnă a mânca după poftă sau după înclinare?*

Răspunsul lui Ioan: A mânca după poftă înseamnă a râvni să mănânci nu pentru trebuința trupului, ci din lăcomia pântecelui. Iar când vezi că cineva, din înclinație, dorește mai multe legume verzi decât

[106] Rămân stăpâni pe ei înșiși și când sunt sătui și când sunt flămânzi, pentru că s-au deprins să se stăpânească în amândouă cazurile.
[107] Când te războiește lăcomia sau când trupul începe să aibă și alte pofte, pentru că e prea hrănit, mai taie o uncie.

uscate, dar nu din poftă, ci pentru că îi este mai ușor, aceasta e ceva deosebit. Există înclinații care te fac să primești mai bucuros bucatele dulci, altele, sărate, și iarăși altele, acre. Iar aceasta nu e patimă, nici poftă, nici lăcomie. Dar a pofti și a dori mâncarea este poftă. Și ea este slujitoarea lăcomiei pântecelui. Când deci lucrezi împotriva ei și te folosești de mâncare din trebuință, nu o faci din lăcomia pântecelui.

Întrebare a aceluiași către același: *Ce să fac, părinte, când patima nu se ivește înainte, dar se strecoară în vremea mâncării? Să mă opresc de la mâncare?*

Răspunsul lui Ioan: Nu te opri, ci luptă împotriva gândului, aducându-ți aminte că mâncarea se va preface în ceva rău mirositor și că vom fi judecați ca unii ce am mâncat, în vreme ce alții s-au înfrânat cu desăvârșire. Și dacă pofta a încetat, mănâncă, dar osândește-te tu însuți. Iar de stăruie, cheamă numele lui Dumnezeu în ajutor și te va odihni [de ispită]. Iar de pune stăpânire pe tine, încât nu mai poți mânca cu bună rânduială, oprește mâncarea. Și de sunt unii care șed cu tine la masă, ca să nu bage de seamă, ia câte puțin.[108] Și dacă ți-e foame, împlinește-ți trebuința

[108] A se observa smerenia și delicatețea ce trebuie să însoțească nevoința. Cel ce o practică nu trebuie să se mândrească cu ea, arătând-o, nici să mustre cu pilda ei pe alții. Să se înfrâneze pentru Dumnezeu, nu pentru oameni, deci cât se poate de discret.



cu pâine sau cu altă mâncare de la care nu ai război [ispită].

Întrebare a aceluiași către același: *Lămurește-mă care este semnul lăcomiei pântecelui.*

Răspunsul lui Ioan: Când vezi gândul tău îndulcindu-se de o mâncare și urmărești să o ai înaintea tuturor sau să o ai în fața ta, să știi că te stăpânește lăcomia pântecelui. Ia aminte deci la tine însuți și fă tot ce poți ca să te silești să nu iei cu grabă din ea, ci cu bună rânduială. Și împinge mai vârtos mâncarea aceasta înaintea altora, ce șed la masă împreună cu tine.[109] Dar, cum am spus, nu trebuie să încetezi îndată a mânca pe motiv de lăcomie a pântecelui, ci păzește-te să nu te repezi la mâncare fără rânduială. Vorbind de lăcomia pântecelui, Părinții cer să nu întinzi mâna la masă înaintea altuia[110], căci acesta e un lucru necuviincios și străin de buna rânduială. Iar când mâncarea pusă înainte este de așa fel că nu se vede care e partea fiecăruia, ci o să o mănânce toți în comun, nu e necuvenit a lua cineva din ea împreună cu toți. Dar trebuie

[109] Minunate reguli de bună-cuviință, care s-au întipărit în viața poporului nostru. Ele stau pe o temelie lăuntrică și nu sunt asociate cu vreo fanfaronadă, ca cele din codul manierelor elegante occidentale, care stau la baza unei politeți care face caz de ea.
[110] cf. Abbé Isaïe, *Recueil ascétique*, 3, 11, p. 50; în românește: *Filocalia*, 12, 1991, p. 45.

să se facă aceasta cu bună rânduială, și să nu se cadă în lăcomia pântecelui și în osândă. Un alt semn al lăcomiei pântecelui este a voi să mănânci înainte de ora rânduită, lucru care nu trebuie făcut decât dacă este vreo pricină binecuvântată. Dar în toate trebuie cerut ajutorul lui Dumnezeu și El ne va ajuta.

Sfinții Varsanufie și Ioan

„Pâinea care s-a coborât din cer și a dăruit lumii viață”

Istorisirea unui bărbat sfânt[111]

Mi-a istorisit oarecare dintre Părinți aceasta: „*Într-o zi, când ședeam, mintea mea fu robită de vedere. Și când mi-am venit în mine, am suspinat cu tărie. Iar un drac ce-mi stătea împotrivă, când a auzit, s-a înspăimântat și a fost lovit ca de un fulger, strigând de nevoie, și a luat-o la fugă, ca alungat de cineva*”.

Fericit este cel ce-și aduce aminte de ieșirea sa din această viață și se înfrânează de alipirea la desfătările acestei lumi. Pentru că va lua înmulțită fericirea la

[111] Extras din: Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, XLIII, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 263-267. [*n.ed.*]

ieșirea sa și nu va lipsi de la el această fericire. Acesta este cel ce s-a născut din Dumnezeu, și Duhul Sfânt este Cel ce îl alăptează de la sânul Său cu hrana cea de-viață-dătătoare și el se împărtășește de mireasma Lui spre veselia sa. Iar cel ce e legat de cei din lume și de lume și de tihna ei și iubește îndeletnicirea cu ea s-a lipsit de viață și nu am ce să spun despre el, decât că va plânge un plâns jalnic nemângâiat, de al cărui auz se frânge inima celor ce-l ascultă.

Cei ce petreceți în întuneric înălțați capetele voastre, ca fețele voastre să strălucească întru lumină. **Ieșiți din patimile lumii, ca să iasă în întâmpinarea voastră Lumina cea din Tatăl și să poruncească slujitorilor tainelor Lui să dezlege legăturile voastre, ca să mergeți pe urmele Lui, spre Tatăl.**

Vai de lucrurile de care suntem legați și de cei de care suntem închiși ca să nu vedem slava Lui! De s-ar tăia legăturile noastre, ca, cerând, să aflăm pe Dumnezeul nostru! De voiești să cunoști tainele oamenilor și n-ai apucat încă să le înveți de la Duhul, le vei învăța din cuvintele și din purtarea și din felul de chivernisire al fiecăruia, de ești înțelept. Cel curat cu sufletul și cu viețuirea vorbește totdeauna cu neprihănire cuvintele Duhului și grăiește după măsura sa despre cele dumnezeiești și despre cele dintru sine. Iar cel cu inima zdrobită de patimi are și limba mișcată de



ele. Și chiar de grăiește despre lucruri duhovnicești, vorbește pătimaș, ca să biruiască pe nedrept. Pe acesta înțeleptul îl cunoaște chiar numai dintr-un răspuns și cel curat simte răul lui miros.

Cel ce zăbovește în vorbărie deșartă și în împrăștieri cu mintea și cu trupul e un curvar. Și cel ce consimte cu el și-l însoțește în acestea e un preacurvar. Iar cel ce se află în părtășie [comuniune] cu el este un închinător la idoli. Prietenia cu tinerii este o curvie de care Dumnezeu se scârbește. Boala aceasta nu are leac. Iar cel ce iubește pe toți deopotrivă, cu milă și fără deosebire, a ajuns la desăvârșire. Tânărul ce umblă după tânăr îi face pe cei cu dreaptă socoteală [cu discernământ] să plângă și să jelească. Dar bătrânul ce umblă după unul mai tânăr a dobândit o patimă mai grețoasă decât a celor tineri. Chiar dacă ar vorbi cu ei despre virtuți, inima lui e rănită. Tânărul smerit la cuget, ce viețuiește în liniște și e cu inima curată de pizmă și de iuțime și se ține departe de oameni și ia aminte la sine, înțelege repede patima bătrânului fără grijă. Cu bătrânul care nu privește la fel pe bătrân și pe tânăr să nu-ți faci de lucru, ba mai degrabă depărtează-te de el cu toată puterea.

Vai celor fără grijă, care-și hrănesc patimile, fățărind chipul curăției. Iar cel ce a ajuns la căruntețe în curăția gândului și a viețuirii și în înfrânarea limbii se desfă-

tează încă de aici de dulceața fructului cunoștinței[112], iar în vremea ieșirii din trup primește slava lui Dumnezeu. Nimic nu răcește așa de mult focul Sfântului Duh ce lucrează în inima monahului spre sfințirea sufletului[113], ca petrecerea, multa vorbire și întâlnirile, afară de cele cu fiii tainelor lui Dumnezeu și spre sporirea cunoașterii Lui și spre apropierea de El. Căci astfel de întâlniri trezesc sufletul spre viață și dezrădăcinează patimile și adorm gândurile murdare mai mult decât toate virtuțile. Nu câștiga ca prieteni și ca oameni de încredere decât pe unii ca aceștia, ca să nu pricinuiești sminteală sufletului și să te abați de la calea lui Dumnezeu. Să se mărească în inima ta dragostea care te unește și te lipește de Dumnezeu, ca să nu te ia în robie dragostea de lume, a cărei pricină și sfârșit este stricăciunea. Petrecerea cu cei ce se nevoiesc te îmbogățește și pe tine, și pe ei cu tainele lui Dumnezeu. Iar dragostea de cei ușuratici și leneși umple pântecele până la saturare și te face să nu te mai saturi de împrăștierea cu alții. Unuia ca acesta nu-i plac mâncările decât cu prieteni și spune: „Vai de cel ce mănâncă pâinea lui singur, că nu se va

[112] E fructul cunoștinței adevărate, opuse celui al cunoștinței mincinoase, pe care au poftit-o Eva și Adam. La el se ajunge prin înfrânarea de la plăcerile trupești, nu prin lăcomia de ele.

[113] Fără focul râvnei curate nu se poate ajunge la sfințenie. Acest foc e de la Duhul Sfânt, izvorul sfințeniei, ca izvor al iubirii adevărate.



îndulci de ea". Cei ce se invită unii pe alții la ospețe se răsplătesc ca niște simbriași. Fugi, frate, de cei ce se obișnuiesc cu astfel de petreceri și nu mânca niciodată cu ei, chiar dacă ți s-ar ivi vreo nevoie pentru aceasta. Căci masa lor e necurată și ei au câștigat ca slujitori pe draci. Prietenii Mirelui Hristos nu gustă din ea.

Cel ce pregătește des ospețe este argatul dracului curviei și spurcă sufletul celui smerit la cuget. **Pâinea modestă de la masa celui curat curățește de orice patimă sufletul celui ce o mănâncă.** Mirosul mesei celui lacom e răspândit de risipa de bucate și de prăjituri. Și cel fără de minte și neînțelept e atras de ea, ca un câine de măcelărie. Iar masa celui ce stăruie totdeauna în rugăciune e mai dulce ca orice miros de vițel și de mirodenii. Și iubitorul de Dumnezeu o dorește pe aceasta ca pe o comoară fără preț.

Ia-ți leac de viață de la masa celor ce postesc și priveghează și se ostenesc în Domnul, și depărtează moartea de la sufletul tău. Căci Cel iubit Se odihnește în mijlocul lor, sfințindu-i, și preface amărăciunea ostenelii lor în dulceața Lui de nepovestit[114]. Iar slujitorii Lui duhovnicești și cerești îi umbresc pe ei și sfintele lor mâncări. Eu cunosc pe un frate oarecare, care vede aceasta cu ochii săi.

[114] Așa S-a odihnit Hristos la masa celor săraci din timpul viețuirii Lui pe pământ, mângâindu-i și curățindu-i cu iubirea Lui.

Fericit este cel ce și-a înfrânat gura de la toată dulceața pătimașă, care-l desparte de Ziditorul său. **Fericit este cel ce are ca hrană Pâinea care S-a coborât din cer și a dăruit lumii viață**[115]. Fericit cel ce a văzut în câmpia sa apa ce izvorăște din sânul Tatălui și și-a ațintit ochiul spre ea. Căci când va bea din ea, se va veseli și va înflori inima lui și va fi întru veselie și bucurie. Cel ce a văzut în hrana sa pe Domnul său se duce pe furiș și se cuminecă singur cu El, neîmpărtășindu-se cu cei nevrednici, ca să nu aibă comuniune cu ei și să se golească de raza Lui. Iar cel ce are venin de moarte amestecat în mâncarea sa nu se poate împărtăși de aceasta fără tovarășii lui[116]. **Cel ce are prietenie cu pântecele său este lup ce gustă din otrava pricinuitoare de moarte.** Cât ești de nesățios, nebunule, că voiești să-ți umpli pântecele de la masa celor fără grijă, de la care sufletul tău se umple de toată patima! Aceste păziri ajung celor ce pot să-și stăpânească pântecele.

Mireasma răspândită de cel ce postește e foarte dulce și întâlnirea cu el veselește inima celor ce au

[115] Text categoric antinestorian. Trupul Sfintei Împărtășanii nu este al unui om deosebit de Cuvântul, ci Însuși trupul Cuvântului.

[116] Homiakov a spus că tot cel ce cade, cade singur. Dar acesta se însingurează în adânc. La suprafață e cu alții, ușuratici ca și el. Astfel are loc un îndemn reciproc la păcat, ca despărțire între ei și a lor înșiși de Dumnezeu, în adânc. E un aspect al acelui „Man" al lui Heidegger.



darul deosebirii. Dar lacomul se umple de frică la întâlnirea cu el și caută să nu stea la masă împreună cu el.

Viețuirea celui înfrânat este plăcută lui Dumnezeu, dar vecinătatea lui e greu de suportat de iubitorul de câștig. Cel tăcut e foarte lăudat de Hristos. Iar celor robiți de draci prin curse și împrăștieri nu le e plăcută apropierea lui. Cine nu iubește pe cel smerit cu cugetul? Doar cei mândri și bârfitori, care sunt străini de lucrarea lui.

Sfântul Isaac Sirul

ÎNFRÂNAREA DE LA ÎNDRĂZNEALA FAȚĂ DE OAMENI

Despre lepădarea de lume și despre înfrânarea de la îndrăzneala față de oameni[117]

Când dorim să fugim de lume și să ne facem străini de cele lumești, nimic nu ne desparte așa de mult de lume și nu omoară patimile din noi și nu ne trezește și nu ne înviorează spre cele duhovnicești, ca plânsul și durerea inimii, împreunate cu dreapta socoteală. Căci fața celui sfios ia ca pildă smerenia Celui iubit. Și iarăși, nimic nu ne face să petrecem așa de mult în lume și cu cei beți și risipitori din ea, și nimic nu ne desparte așa de mult de vistieriile înțelepciunii și ale cunoștinței

[117] Extras din: Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, II, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 44-46. [*n.ed.*]



tainelor lui Dumnezeu, ca râsul și ca împrăștierea, împreunate cu îndrăzneala. Acestea sunt îndeletnicirile dracului curviei.

Deci fiindcă ți-am cercat iubirea de înțelepciune, te rog, iubitule, cu iubire, să te păzești de ispita vrăjmașului, ca să nu-ți răcești sufletul tău prin glume neînfrânate, scoțându-l din căldura dragostei lui Hristos, Care a gustat pentru tine fiere pe lemnul Crucii, și în locul dulceții și al îndrăznirii celei către Dumnezeu, să-l umpli de multe închipuiri și să-l robești, încă treaz fiind, dar totuși dormind, viselor necuvenite, al căror rău miros nu-l suportă îngerii lui Dumnezeu, și să te faci altora pricină de alunecare, iar ție, țepușă. Silește-te, deci, pe tine însuți, să urmezi pilda smereniei lui Hristos, ca să se aprindă și mai mult focul aruncat de El în tine[118], foc prin care se dezrădăcinează toate mișcările lumii, ce omoară pe omul cel nou și murdăresc curțile Domnului cel sfânt și puternic. Căci eu îndrăznesc să zic, după Sfântul Pavel, că „suntem biserica lui Dumnezeu" [*1 Corinteni* 3, 16]. Să curățim, deci, biserica Lui, precum curat este și El, ca să dorească să Se sălășluiască în ea. Să o sfințim, precum și El sfânt este. Și să o împodobim cu toate faptele bune și cinstite. Să o tămâiem

[118] E vrednică de reținut această legătură pe care o face Sfântul Isaac între smerenie și focul iubirii. Cel ce iubește nu știe de sine, ca și cel smerit. Dimpotrivă, cel mândru nu știe decât de sine, deci e neiubitor.

cu tămâia odihnirii voii Lui, prin rugăciunea curată și din inimă, care nu se poate dobândi prin împărtășirea de mișcările lumești necontenite. Și așa va umbri în suflet norul slavei Lui și va străluci lumina măririi Lui în lăuntrul inimii. Și se vor umple de bucurie și de veselie toți viețuitorii din cortul lui Dumnezeu. Iar cei cutezători și nerușinați vor fi lipsiți de flacăra Sfântului Duh.

Osândește-te, deci, frate, pe tine însuți pururea. Și zi: „Vai mie, o suflete, că s-a apropiat desfacerea ta de trup. Pentru ce te veselești de cele ce le vei părăsi astăzi și de a căror vedere te vei lipsi în veci? Ia aminte la cele dinaintea ta, și gândește la cele ce le-ai făcut, cum și care sunt și cu cine ai petrecut zilele vieții tale, sau cine a primit osteneala lucrării plugăriei tale și pe cine ai veselit în arena ta, ca să iasă în întâmpinarea ta în clipa ieșirii tale. Pe cine ai desfătat prin alergarea ta, ca să te odihnești în limanul lui? De dragul cui te-ai necăjit ostenindu-te, ca să ajungi la el întru bucurie? Pe cine ai câștigat prieten în veacul viitor, ca să te primească la ieșirea ta? În ce țarină ai lucrat și cine-ți va da plata la apusul soarelui, adică la despărțirea ta de trup? Cercetează-te pe tine, [suflete], și vezi în ce latură va fi partea ta și, dacă ai lucrat până la capăt în țarina ce rodește amărăciune celor ce o lucrează, strigă cu suspin și cu durere către Dumnezeu, Care Se odihnește mai presus de jertfele și de arderile tale de



tot. Să țâșnească din gura ta cuvinte îndurerate, care să desfăteze pe Sfinții Îngeri. **Obrajii tăi să ia culoarea plânsului ochilor tăi, ca să Se odihnească în tine Sfântul Duh, și să te spele de întinăciunea răutăților tale.** Împacă pe Domnul cu lacrimile tale, ca să vină la tine. Cheamă pe Maria și pe Marta, ca să te învețe cuvintele plânsului. Strigă către Domnul!"

Sfântul Isaac Sirul

DEPĂRTAREA DE LUME

Despre depărtarea de lume și despre toate cele ce tulbură mintea[119]

Multă cinste a dat Dumnezeu oamenilor prin îndoita învățătură[120], prin care le-a dăruit [cunoștința] și le-a deschis din toate părțile ușa pentru a intra la cunoașterea Sa. Iar de voiești un martor credincios al celor spuse, fă-te tu însuți pe tine și nu vei pieri. Și de voiești să o cunoști pe aceasta din afară, ai un alt învățător și martor, care te călăuzește fără rătăcire pe calea adevărului[121].

[119] Extras din: Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre nevoință*, V, în: *Filocalia*, 10, ediție jubiliară, traducere din grecește, introducere și note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, București, 2017, pp. 55-73. [*n.ed.*]

[120] Din îndoita învățătură pe care Dumnezeu le-a dat-o oamenilor, una este legea naturală, iar alta, cea supranaturală. Cea naturală este puterea sădită în firea lor de a cunoaște pe Dumnezeu din făpturile Lui (*Romani* 1, 20). Iar cea supranaturală este legea scrisă, sau revelată prin Proroci și prin Iisus Hristos.

[121] Primul martor e conștiința, al doilea, lumea din afară, sau revelația scrisă.



Mintea tulburată nu poate scăpa de uitare și înțelepciunea nu deschide ușa ei unei astfel de minți. Cel ce poate să vadă sfârșitul la care ajung deopotrivă toate nu are nevoie de alt învățător pentru lepădarea grijilor vieții. Legea naturală dată la început omului de Dumnezeu o arată vederea făpturilor Lui. Iar legea scrisă se adaugă după neascultare.

Cel ce nu se depărtează de bunăvoie de pricinile patimilor e atras de bunăvoie de păcat. Iar pricinile păcatului sunt acestea: vinul, femeile, bogăția și bunăstarea trupului. Nu pentru că acestea sunt prin fire păcate, ci pentru că firea ușor înclină din pricina lor spre patimile păcatului. De aceea omul trebuie să se păzească de ele cu sârguință. De-ți vei aduce aminte pururea de slăbiciunea ta, nu vei călca hotarul ce trebuie păzit. La oameni e urâtă sărăcia; la Dumnezeu, sufletul semeț și mintea împrăștiată. La oameni e cinstită bogăția; la Dumnezeu, sufletul smerit.

Când voiești să pui început unei lucrări bune, pregătește-te pentru ispitele ce vor fi aduse asupra ta și să nu te îndoiești de adevăr. Căci e un obicei al vrăjmașului ca, atunci când vede pe cineva începând cu credință fierbinte o bună viețuire, să-i aducă în cale ispite felurite și înfricoșătoare, ca, venind prin aceasta la frică, să-și răcească hotărârea lui cea bună și să nu mai aibă o râvnă fierbinte de a se apuca de lucrarea plăcută lui Dumnezeu.



Nu pentru că vrăjmașul are o astfel de putere [căci altfel n-ar mai putea nimeni să facă vreodată binele], ci i se îngăduie de Dumnezeu, cum am învățat din cazul Dreptului Iov. Deci tu pregătește-te să întâmpini cu bărbăție ispitele aduse în calea virtuților și apoi apucă-te de lucrarea lor. Iar dacă nu te pregătești de mai înainte spre întâmpinarea ispitelor, reține-te de la lucrarea virtuților.

Omul care se îndoiește că Dumnezeu îi stă într-ajutor în lucrarea virtuților se teme până și de umbra sa și se socotește flămând chiar și în vremea îmbelșugării și a săturării și se simte plin de tulburare chiar și în liniștea de care se bucură. Iar cel ce se încrede în Dumnezeu se întărește cu inima. Și cinstea lui se face arătată tuturor oamenilor și lauda lui, în fața vrăjmașilor lui.

Poruncile lui Dumnezeu sunt mai presus de toate comorile lumii. Și cel ce le-a dobândit pe acestea, în lăuntrul lui Îl află pe Dumnezeu. Cel ce caută cu grijă la Dumnezeu, L-a câștigat pe El ca vistiernic, și cel ce dorește să facă voile Lui va avea călăuzitori pe îngerii din cer. Cel ce se teme de păcate va străbate neîmpiedicat drumul înfricoșător și în vremea întunericului află lumină înaintea și în lăuntrul său. **Domnul păzește pașii celui ce se teme de păcate și în vremea alunecării îi va veni în ajutor mila lui Dumnezeu.** Cel ce socotește că păcatele lui sunt mici cade în stăpânirea



lor și va lua osândă înșeptită. Seamănă milostenia cu smerenie și vei secera milă la judecată. Dobândește binele în aceleași laturi în care l-ai pierdut. De ești dator lui Dumnezeu un obol, El nu primește în locul lui de la tine un mărgăritar. Astfel, dacă ți-ai pierdut curăția, nu primește de la tine milostenia, până ce tu stărui în curvie. Căci El vrea de la tine sfințenia trupului. Odată ce ai călcat porunca nevrând să părăsești avuția lumii, te lupți pentru alte porunci? Ai lăsat o buruiană în tine și ai pornit război împotriva altora?

Sfântul Efrem a spus **să nu te lupți în vremea verii cu arșița, în haine de iarnă**. Astfel fiecare va secera ceea ce seamănă. Și fiecare boală se tămăduiește cu leacurile potrivite ei. Iar tu, biruit de pizmă, de ce te silești să te lupți cu somnul? Smulge greșeala cât încă e mică și slabă, înainte de a se lăți și de a se întări. Nu fi fără grijă când greșeala ți se pare mică. Căci mai târziu îți va fi ca o stăpână nemiloasă și vei umbla în fața ei ca o slugă în lanțuri. Iar cel ce luptă de la început împotriva patimii curând o va birui.

Cel ce poate să rabde nedreptatea cu bucurie, deși e în stare să o respingă, a primit mângâierea de la Dumnezeu, prin credința în El. Și **cel ce rabdă, cu smerită cugetare, învinovățirile ce i se aduc, a ajuns la desăvârșire și se minunează îngerii de el**. Căci nicio altă virtute nu e așa de mare și de greu de dobândit.

Să nu-ți crezi ție că ești puternic, până ce nu vei fi ispitit și nu te vei afla rămânând neschimbat. Tot așa probează-te pe tine în toate. Dobândește credința dreaptă întru tine, ca să calci pe vrăjmașii tăi, și ține-ți mintea neîmprăștiată; și să nu te încrezi în puterea ta, ca să nu fii lăsat în slăbiciunea firii tale. Căci atunci vei cunoaște slăbiciunea ta din căderea ta. Nu te încrede nici în cunoștință, ca nu cumva, așezându-se vrăjmașul între tine și ea, să te prindă în cursa vicleniei sale. Să ai limba blândă și nu te va întâmpina câtuși de puțin necinstea. Dobândește buze dulci și-i vei avea pe toți prieteni. Să nu te lauzi niciodată cu limba ta pentru faptele tale, ca să nu fii rușinat. Căci în lucrul în care se laudă omul, în acela îngăduie Dumnezeu să se schimbe, ca să se smerească și să învețe smerenia. De aceea trebuie să le lași pe toate în seama preștiinței lui Dumnezeu și să nu crezi că e ceva neschimbat în viața aceasta.

Ajuns astfel, ațintește-ți ochiul pururea spre Dumnezeu. Că acoperământul lui Dumnezeu și purtarea Lui de grijă înconjoară pe toți oamenii. Dar nu e văzută decât de cei ce s-au curățit pe ei înșiși de tot păcatul și au neîncetat cugetarea lor în Dumnezeu și numai în El. Cu deosebire li se arată acestora purtarea de grijă a lui Dumnezeu atunci când ajung într-o mare ispită pentru Dumnezeu. Atunci o simt pe aceasta



ca și când ar vedea-o cu ochii trupești; și fiecare, pe măsura și pricina ispitei ce i-a venit. Ea se arată atunci ca să dea bărbăție celor ce se luptă, cum s-a întâmplat cu Iacov, cu Isus al lui Navi, cu cei trei tineri, cu Petru și cu ceilalți Sfinți, cărora li S-a arătat Dumnezeu în oarecare chip omenesc, făcându-i îndrăzneți și sprijinindu-i în credință. Iar de spui că acestea s-au dat Sfinților de la Dumnezeu prin iconomie și ei s-au învrednicit în chip deosebit de astfel de vederi, să-ți fie pildă de îmbărbătare Sfinții Mucenici, care adeseori mulți împreună, iar altă dată câte unul, și în multe și felurite locuri, s-au nevoit pentru Hristos și au răbdat bărbătește, cu puterea ce le-a venit de sus, în trupuri de lut, tăieturile fierului și tot felul de chinuri, lucruri mai presus de fire.

Acestora li se arătau în chip vădit Sfinții Îngeri, ca să afle fiecare că harul dumnezeiesc vine cu îmbelșugare peste aceia care rabdă în tot felul toată încercarea și tot necazul, spre dovedirea vitejiei lor și spre rușinarea vrăjmașilor lor.

Și ce trebuie să spunem despre nevoitorii care s-au înstrăinat de lume și despre pustnicii care au prefăcut pustia în cetate și au făcut-o locuință a Îngerilor, care îi cercetau pururea pentru chipul viețuirii lor și ca niște slujitori ai Stăpânului petreceau împreună cu ei, având-i ca pe niște împreună-slujitori! Aceștia

îmbrățișau pustia în toate zilele vieții lor și-și aveau locuința în munți, în peșteri, în crăpăturile pământului, din pricina dragostei de Dumnezeu. Și pentru că au părăsit cele pământești și au iubit cele cerești și s-au făcut următori ai Îngerilor, pe drept cuvânt Sfinții Îngeri nu-și ascundeau vederea lor de la ei, și împlineau toată vrerea lor. Ba li se și arătau în anumite timpuri, învățându-i cum trebuie să viețuiască. Și uneori le explicau unele lucruri neînțelese, alteori Sfinții înșiși îi întrebau despre ceea ce le era de trebuință. Iar uneori, când aceștia rătăceau pe cale, îi călăuzeau, alteori, când cădeau în ispite, îi izbăveau. Alteori, ivindu-se pe neașteptate vreo întâmplare și vreo primejdie, îi răpeau pe aceștia din mijlocul ei, scăpându-i de pildă de vreun șarpe, sau de vreo stâncă gata să se prăvălească, de aruncarea vreunei sulițe, sau a vreunei pietre. Iar alteori, războindu-i vrăjmașul pe Sfinți în chip vădit, ei se arătau vederii ochilor lor și spuneau că au fost trimiși spre ajutorul lor și le insuflau îndrăzneală, curaj și bărbăție. Alteori săvârșeau tămăduiri prin ei. Uneori pe Sfinții înșiși, căzuți în niscai pătimiri, îi tămăduiau. Și uneori trupurile lor, istovite de nemâncare, le împuterniceau și le întăreau prin atingerea mâinii, sau prin cuvinte mai presus de fire. Iar alteori le aduceau ca hrană pâini, uneori calde, și alte lucruri de mâncare. Unora dintre ei le vesteau de mai înainte mutarea de aici, alteori și felul mutării.



Și de ce să înșirăm multe dintre cele care arată dragostea Sfinților Îngeri față de noi și toată grija lor pentru Sfinți? Ei poartă grijă de noi, ca niște frați mai mari, de cei mai mici [*Psalmii* 144, 19]. S-au spus acestea ca să afle fiecare că „aproape este Domnul de toți cei ce-L cheamă pe El întru adevăr”. Și cât de mult poartă El de grijă celor ce s-au predat pe ei bunei Lui plăceri și Îi urmează Lui din toată inima!

De crezi că Dumnezeu poartă grijă de tine, pentru ce te îngrijești de cele vremelnice și de trebuințele trupului tău? Iar de nu crezi că Dumnezeu poartă grijă de tine, și de aceea te îngrijești de cele trebuitoare ție, ești mai de plâns decât toți oamenii [*Psalmii* 54, 25]. Și pentru ce mai trăiești deci sau pentru ce vei mai trăi? **„Aruncă grija ta asupra Domnului și El te va hrăni” [*Pilde* 3, 25]**; și nu te vei înfricoșa de spaima ce vine asupra ta.

Cel ce s-a dăruit pe sine lui Dumnezeu petrece întru odihna minții. Fără neagoniseală, sufletul nu poate să se elibereze de tulburarea gândurilor; și fără liniștea simțurilor, nu va simți pacea minții.

De nu va ajunge cineva în ispite, nu va dobândi înțelepciunea duhului. Și fără citire cu osteneală, nu va cunoaște slăbirea gândurilor. Iar **fără liniștea gândurilor, nu se va mișca mintea în taine ascunse**.

Și **fără tăria credinței nu poate să aibă sufletul curaj și îndrăzneală în ispite**. Iar **fără simțirea acoperământului vădit al lui Dumnezeu, nu poate inima să nădăjduiască în El**. Și de nu poate gusta sufletul din Patimile lui Hristos întru cunoștință, nu poate avea părtășie [comuniune] cu El[122].

Socotește că e bărbat al lui Dumnezeu cel ce, din multa milă de sine, s-a făcut pe sine mort față de trebuințele neapărate. Căci **cel ce miluiește pe sărac Îl are pe Dumnezeu purtând grijă de el**. Și cel ce s-a făcut sărac pentru Dumnezeu a aflat vistierii nesfârșite.

Dumnezeu nu are nevoie de nimeni, dar Se bucură când vede pe cineva că odihnește chipul Lui și-l cinstește pe acesta pentru El[123]. Când cere cineva de la tine din cele ce ai, nu spune în inima ta că voi ține aceasta pentru sufletul meu, ca să mă desfătez cu ea, că Dumnezeu îi va împlini lipsa aceluia din altă parte. Cuvintele acestea sunt ale celor nedrepți, care nu cunosc pe Dumnezeu. Omul drept și cinstit nu dă cinstea sa altuia. Nici nu va lăsa să treacă nelucrată vremea harului[124].

122 Aici e rostul postului și al înfrânărilor înainte de Sfânta Împărtășanie.
123 Dumnezeu vrea să facă bine altora prin noi, pentru ca să arătăm cinstea noastră chipului Lui și să ne îmbunătățim pe noi înșine prin iubire.
124 E o cinste, asemănătoare cu a lui Dumnezeu, să ajuți pe altul, și un ceas al harului, sau al fructificării lui, acela în care ai prilejul să faci un bine cuiva.



Omul sărac și lipsit e miluit de Dumnezeu [căci Domnul nu părăsește pe nimeni], dar tu ai întors de la tine cinstea ce ți-a venit de la Dumnezeu și ai depărtat harul Lui, depărtând pe sărac[125]. Drept aceea, când dai, bucură-te și spune: „Slavă Ție, Dumnezeule, că m-ai învrednicit să aflu pe cineva să-l odihnesc”. Iar de nu ai ce să-i dai, bucură-te și mai mult, și zi, mulțumind lui Dumnezeu: „Mulțumescu-Ți Ție, Dumnezeul meu, că mi-ai dat acest har și cinste să mă sărăcesc pentru numele Tău, și m-ai învrednicit să gust din necazul presărat pe calea poruncilor Tale, prin boală și sărăcie, precum au gustat Sfinții Tăi, care au umblat pe calea aceasta”.

Și când te îmbolnăvești, zi: „Fericit este cel ce a fost învrednicit să fie încercat de Dumnezeu în cele prin care moștenim viața”. Căci **bolile le aduce Dumnezeu pentru sănătatea sufletului**. Că a zis careva dintre Sfinți [și am însemnat aceasta], că monahul care nu slujește Domnului în chip plăcut lui Dumnezeu și nu se nevoiește cu sârguință pentru mântuirea sufletului său, ci se poartă cu trândăvie în nevoința pentru virtuți, e lăsat, fără îndoială, de Dumnezeu, să cadă în încercări, ca să nu rămână nelucrător și din multa nelucrare să se aplece spre altele și mai rele. Pentru

125 Harul e un bun interpersonal; sau un bun care se activează în relațiile iubitoare dintre noi.



aceasta aruncă Dumnezeu încercări peste cei nepăsători și leneși, ca să cugete la acestea și nu la cele deșarte. Dar aceasta o face Dumnezeu mereu cu cei ce-L iubesc pe El ca să-i certe, să-i înțelepțească și să-i învețe voia Sa. Și când se roagă Lui, nu-i ascultă îndată, ci când slăbesc și învață cu adevărat că acestea li s-au întâmplat din trândăvie și nepăsare. Căci s-a scris: „Când veți întinde mâinile voastre spre Mine, întoarce-voi ochii Mei de la voi și de veți spori rugăciunea voastră, nu vă voi auzi pe voi” [*Isaia* 1, 15]. Deși acestea s-au scris despre alții, fără îndoială s-au scris și despre cei care au părăsit calea Domnului.

Dar dacă spunem că Dumnezeu e mult-milostiv, pentru ce bătând neîncetat la ușă și rugându-ne în încercări nu suntem auziți, ci trece cu vederea cererea noastră? Despre aceasta ne învață Prorocul, care zice: „Nu mâna Domnului e prea mică pentru ca să ne miluiască, nici urechea Lui grea la auzire, ca să ne audă, ci păcatele noastre ne-au despărțit de El și fărădelegile noastre au întors fața Lui ca să nu ne audă” [*Isaia* 59, 1]. Adu-Ți aminte de Dumnezeu în toată vremea și-Și va aduce și El aminte când vei cădea în cele rele.

Firea ta s-a făcut primitoare de rele și multe s-au făcut ispitele lumii acesteia; și nu sunt departe de tine relele, ci izvorăsc din lăuntrul tău și de sub picioarele tale. Și nu ieși din locul în care te-ai așezat, și când Dumnezeu



va voi, vei fi izbăvit de ele. Și pe cât sunt de apropiate genele între ele, pe atât sunt și ispitele apropiate de oameni. Iar acestea le-a rânduit Dumnezeu întru înțelepciune pentru folosul tău, ca să bați cu răbdare la ușa Lui și, de frica necazurilor, să se sădească pomenirea Lui în cugetul tău și să te apropii de El prin rugăciuni și să se sfințească inima ta prin pomenirea Lui neîncetată. Iar rugându-te tu, El te va auzi. Și vei afla că Dumnezeu este Cel ce te izbăvește și vei simți pe Cel ce te-a făcut și-ți poartă de grijă și te păzește și a făcut pentru tine lumea cea îndoită: pe una, ca învățătoare și povățuitoare vremelnică, pe cealaltă, ca locuință părintească și ca moștenire veșnică a ta.

Nu te-a făcut Dumnezeu nesimțitor la cele ce întristează, ca nu cumva, poftind să fii Dumnezeu, să moștenești ceea ce a moștenit cel ce a fost mai înainte Luceafăr, iar mai pe urmă s-a făcut, prin mândrie, satana. De asemenea, nu te-a făcut cu neputință de aplecat și nemișcat, ca să nu te faci ca firea celor neînsuflețite și să ți se facă cele bune fără câștig și nerăsplătite, cum sunt celor necuvântătoare însușirile naturale, dobitocești. Căci tuturor le este ușor de văzut cât folos și câtă mulțumire și câtă smerenie câștigă omul din venirea acestor necazuri.

Deci e vădit că atârnă de voi să vă nevoiți pentru cele bune și să vă abateți de la cele rele; și că ne este

de folos atât cinstea, cât și necinstea ce ne vin din acestea. Căci prin necinstire rușinându-ne, ne temem. Iar prin cinstire, aducând mulțumire lui Dumnezeu, năzuim spre virtute. Pe acești pedagogi ți i-a înmulțit Dumnezeu, ca nu cumva, lipsit de ei, deci nesimțitor la cele ce întristează și mai presus de orice frică, să uiți de Dumnezeul tău și să te abați de la El și să cazi în închinarea la mulți dumnezei, ca mulți alții, care, deși sunt pătimitori asemenea ție și biciuiți de aceste lucruri de întristare, nu numai că au căzut într-o clipă, de dragul unei vremelnice și sărăcăcioase puteri și bunăstări, în închinarea la mulți dumnezei, ci au cutezat nebunește să se socotească pe ei înșiși dumnezei.

Pentru aceasta, deci, a îngăduit să fii în necazuri. Iar uneori și pentru ca să nu te abați și să-L mânii, și astfel, pe lângă pedeapsa ce-ți vine, să te și piardă de la fața Lui. Nu mai vorbesc de necinstirea lui Dumnezeu și de celelalte blasfemii ce se nasc din viața îndestulată și din lipsa de frică, chiar dacă nu ar îndrăzni cineva să înșire cele mai înainte spuse.

Pentru aceasta, a înmulțit prin pătimiri și supărări pomenirea Lui în inima ta și prin frica de cele potrivnice te-a trezit și te-a adus la poarta milei Lui. Și prin izbăvirea de ele și de pricinile lor, ți-a semănat dragostea față de El. Și sădind în tine dragostea, te-a apropiat prin cinstea de fiu și ți-a arătat cât de bogat este harul Lui.



Căci de unde ai fi cunoscut această mare purtare de grijă și ocrotirea Lui, de nu ți s-ar fi întâmplat ție cele potrivnice? Pentru că de cele mai multe ori mai ales din acestea se înmulțește dragostea de Dumnezeu în sufletul tău, adică din cunoașterea darurilor Lui și din aducerea-aminte de mărimea purtării Lui de grijă. Toate aceste bunătăți ți se nasc din cele ce te întristează, ca să înveți să mulțumești.

Drept aceea, pomenește pe Dumnezeu, ca și El să te pomenească totdeauna. Și pomenindu-te și izbăvindu-te, vei lua de la El toată fericirea. Nu uita de El, împrăștiindu-te în cele deșarte, ca să nu uite nici El de tine în vremea războaielor tale. În vremea când îți merge bine, fii ascultător Lui, ca să ai în necazuri îndrăzneală față de El prin rugăciunea neîncetată către El, făcută din inimă.

Curățește-te pe tine înaintea Domnului, ținând pomenirea Lui în inima ta[126], ca nu cumva, petrecând timp îndelungat fără pomenirea Lui, să fii fără îndrăznire când intri la El. Căci îndrăznirea față de Dumnezeu vine din neîncetata convorbire cu El și din multa rugăciune[127]. Obișnuința cu oamenii și petrecerea cu ei se

[126] Curățirea se face prin pomenirea neîncetată a lui Dumnezeu, care nu dă loc gândurilor de plăcere, gândurilor egoiste, să intre în cuget.
[127] Pomenirea deasă a lui Dumnezeu, fiind ca un fel de convorbire continuă cu El, îți dă o familiaritate cu El și deci când vei ajunge

face prin trup. Obișnuirea cu Dumnezeu se face prin pomenirea cu sufletul și prin luarea-aminte la cererile ce le facem și prin arderea de tot de sine. Iar din multa stăruire în pomenirea Lui, se săvârșește trecerea în răpiri și la lucruri minunate[128]. „Bucura-se-va inima celor ce caută pe Domnul. Căutați pe Domnul, cei osândiți, și vă întăriți întru nădejde"; căutați fața Lui prin pocăință, sfințiți-vă prin sfințenia feței Lui[129], și curățiți-vă de păcatele voastre. Alergați spre Domnul cei vinovați de păcate, spre Cel ce poate să ierte păcatele și să treacă cu vederea greșelile [*Psalmii* 104, 3]. Căci cu jurământ a zis prin Prorocul: **„Viu sunt Eu, zice Domnul. Nu voiesc moartea păcătosului, ci ca să se întoarcă și să fie viu"** [*Iezechiel* 33, 11]. Și iarăși: „Întinsam toată ziua mâinile Mele către poporul cel neascultător și împotrivă-grăitor" [*Isaia* 65, 2]. Și iarăși: „Pentru ce muriți cu moarte, casa lui Israel?" [*Iezechiel* 33, 11]. „Întoarceți-vă spre Mine și Mă voi întoarce spre voi" [*Maleahi* 3, 7]. Și iarăși: „În orice zi se va întoarce păcă-

în fața Lui, la judecată, vei avea îndrăznire față de El. De aceea au Sfinții „îndrăznire" la El, și, propriu-zis, judecata la care merg ei nu e judecată.

128 Pomenind neîncetat pe Dumnezeu, uităm de toate cele înguste și de noi înșine și ne lărgim ca să cuprindem infinitatea Lui și totul în iubirea noastră.

129 Dumnezeu fiind curat și atoateiubitor, când ne gândim la El nu primim în cuget decât ceea ce e curat și iubitor, sfințindu-ne printr-un fel de privire la „fața Lui spirituală".



tosul de la calea lui și va căuta spre Domnul și va face judecată și dreptate, nu-Mi voi mai aduce aminte de fărădelegile lui. Viind va fi viu, zice Domnul. Și dreptul, de va părăsi dreptatea lui și păcătuind va face nedreptate, nu-Mi voi mai aduce aminte de dreptatea lui, ci voi pune piatră de poticnire înaintea lui și va muri în întunericul faptelor lui, de va stărui în ele" [cf. *Iezechiel* 33, 15, 16, 18]. Pentru ce? Pentru că păcătosul nu se va împiedica în păcatul lui în ziua în care se va întoarce spre Domnul, și dreptatea dreptului nu-l va mântui pe el, în ziua în care va păcătui, dacă va stărui în păcatul acesta.

Iar lui Ieremia i-a zis Dumnezeu: „Ia-ți hârtie și scrie câte ți-am spus din ziua lui Iosia, regele lui Iuda, până azi, toate relele câte ți le-am spus că le voi aduce asupra poporului acestuia, ca, auzind și temându-se, să părăsească el calea cea rea și, întorcându-se, să se pocăiască și voi ierta păcatele lui" [*Ieremia* 36, 2-3]. Iar înțelepciunea zice: „Cel ce-și ascunde păcatul său nu se va folosi. Iar cel ce mărturisește păcatele sale și a trecut peste ele va dobândi milă de la Dumnezeu" [*Pilde* 28, 13]. Și Isaia zice: „Căutați pe Domnul și, aflându-L, chemați-L. Și apropiindu-vă, să lase păcătosul calea sa și bărbatul nedrept gândurile sale. Și întoarceți-vă spre Mine și Eu vă voi milui pe voi. Căci gândurile Mele nu sunt ca gândurile voastre, nici căile

Mele după căile voastre" [*Isaia* 55, 6-9]. „De Mă veți asculta pe Mine, veți mânca cele bune ale pământului" [*Isaia* 1,19]. „Veniți la Mine și ascultați-Mă pe Mine și veți fi vii în sufletul vostru" [*Isaia* 55, 3]. Când păzești căile Domnului și faci voile Lui, nădăjduiește întru Domnul și cheamă-L pe El și încă strigând tu, El va spune: „Iată, Eu sunt de față".

Când vine ispita asupra celui nedrept, el nu are încredere să cheme pe Domnul, nici să aștepte mântuirea de la El, deoarece în zilele odihnei s-a depărtat de la voia lui Dumnezeu. Cere ajutor înainte de a începe războiul, și caută pe Tămăduitor înainte de a te îmbolnăvi. Roagă-te înainte de a veni necazurile asupra ta, și în ziua întristării Îl vei afla pe El și El te va auzi pe tine. Cheamă-L și roagă-L înainte de a te rostogoli; și înainte de a te ruga pregătește-ți făgăduințele, adică merindea lor. Corabia lui Noe a fost pregătită în timp de pace și lemnele pentru ea au fost sădite înainte cu 100 de ani. Iar în vremea urgiei, cei nedrepți s-au pierdut. Dar dreptului El i-a fost acoperământ.

Gura nedreaptă se astupă cu rugăciunea. Căci conștiința încărcată face pe om fără îndrăzneală. Inima varsă lacrimi de bucurie în vremea rugăciunii.

Cei pentru care lumea a murit rabdă încercările cu bucurie. Dar cei pentru care lumea e vie nu pot răbda



nedreptățile, sau se mânie împinși de slava deșartă și se tulbură fără judecată, sau sunt topiți de întristări. Cât de greu de dobândit este virtutea răbdării și câtă slavă nu aduce ea de la Dumnezeu! Cel ce voiește să dobândească virtutea aceasta, adică să primească cu îndelungă-răbdare nedreptățirea, trebuie să se depărteze de ai săi și să se înstrăineze. Fiindcă nu poate să o dobândească în patria sa. Căci e propriu celor mari și puternici, și celor pentru care lumea aceasta a murit, și celor ce și-au pierdut orice nădejde în mângâierea de aici, ca să rabde durerea acestei virtuți rămânând între ai lor.

Pe cât de aproape este harul de smerita cugetare, pe atât de aproape de mândrie sunt întâmplările dureroase. Ochii Domnului sunt spre cei smeriți la cuget, ca să-i veselească pe ei; iar fața Domnului e înaintea celor mândri, ca să-i smerească. Smerenia primește totdeauna milă de la Dumnezeu. Iar inimii învârtoșate și puținătății credinței le ies în cale întâmplări înfricoșătoare. Micșorează-te pe tine în toate față de toți oamenii și vei fi înălțat mai presus de stăpânitorii veacului acestuia. Ia-o înaintea tuturor cu plecăciunea și închinăciunea ta și vei fi cinstit mai mult decât cei ce aduc daruri de aur.

Smerește-te și vei vedea slava lui Dumnezeu întru tine. Căci unde odrăslește smerenia, acolo izvorăște

slava lui Dumnezeu. De te vei nevoi să te faci la arătare disprețuit de toți oamenii, Dumnezeu va face să fii slăvit. Iar când Dumnezeu îți arată slava Lui, fă-te ușor de disprețuit întru mărirea ta și nu mare în micimea ta. Sârguiește-te să fii disprețuit și te vei umple de cinstirea lui Dumnezeu. **Nu căuta să fii cinstit, când ești plin înlăuntru de răni. Disprețuiește cinstea, ca să fii cinstit, și nu o iubi pe ea, ca să nu fii necinstit. Cel ce fuge după cinste, aceasta fuge dinaintea lui. Și cel ce fuge de ea e urmărit de ea și se face tuturor vestitor al smereniei sale.** De te disprețuiești pe tine, ca să nu fii cinstit, Dumnezeu te va face cunoscut. Iar de te defăimezi pe tine pentru adevăr, Dumnezeu poruncește tuturor făpturilor Lui să te laude. Și acestea vor deschide înaintea ta ușa slavei Celui ce te-a zidit și te vor lăuda pe tine. Pentru că tu ești cu adevărat după chipul și după asemănarea Lui[130].

Minunat, dar rar, este omul strălucind prin virtuți, iar oamenilor arătându-se smerit, în viață luminos, în conștiință înțelept și cu cugetul smerit. Fericit este cel ce se smerește pe sine în toate, că acela se va înălța. Căci cel ce se smerește și se micșorează pe sine în toate pentru Dumnezeu va fi slăvit de Dumnezeu. Și

130 Avem aici un șir de paradoxuri, ca și la Sfântul Ioan Scărarul. Remarcăm între altele: „Fă-te vrednic de dispreț când ești mare prin slava ce o ai de la Dumnezeu și nu te face mare când ești mic". Mărimea adevărată se arată în cazul dintâi, nu în cel din urmă.



pe cel ce flămânzește și însetează pentru Dumnezeu, îl va îmbăta Dumnezeu cu bunătățile Sale. Și cel ce se dezbracă pentru Dumnezeu e îmbrăcat de El cu veșmântul nestricăciunii și al slavei. Defăimează-te pe tine pentru Dumnezeu și fără să știi se va înmulți slava ta în toată viața ta. Să te socotești pe tine păcătos, ca să te îndreptezi în toată viața ta. Fă-te prost [ἰδιώτης][131] întru înțelepciune, ca să nu te arăți înțelept, prost fiind. Și dacă pe cel simplu și neînvățat îl înalță smerenia, socotește câtă cinste pricinuiește ea celor mari și cinstiți.

Fugi de slava deșartă și vei fi slăvit, ferește-te de mândrie și vei fi mărit. Că nu e dată slava deșartă fiilor oamenilor și nici trufia, neamului femeiesc. De te-ai lepădat de toate lucrurile vieții, nu te vei certa nicidecum cu cineva pentru vreun lucru. De te-ai scârbit de slava deșartă, fugi de cei ce o vânează pe ea. Fugi de iubitorii de agoniseală, ca și de agonisire. Depărtează-te de petrecăreți, ca și de petreceri. Fugi de cei desfrânați, ca și de desfrânare. Dacă simpla amintire a celor spuse tulbură cugetarea, cu cât mai mult nu o tulbură vederea lor şi petrecerea cu ele? Apropie-te de cei drepți și prin ei te vei apropia de Dumnezeu. Petrece cu cei ce au smerenie și vei deprinde purtările lor. Căci dacă simpla vedere a lor e folositoare, cu cât mai mult învățătura gurii lor?

131 Poate aceasta i-a inspirat lui Dostoievski titlul romanului *Idiotul*.



Iubește pe săraci, ca prin ei să dobândești și tu mila[132]. **Nu te apropia de iubitorii de ceartă, ca să nu fii silit să ieși din liniștea ta. Rabdă fără îngrețoșare răul miros al bolnavilor, și mai ales al săracilor, căci și tu ești îmbrăcat în trup.** Nu înfrunta pe cei întristați cu inima, ca să nu fii lovit cu toiagul cu care au fost loviți ei și să cauți pe cei ce te pot mângâia și să nu-i afli. Nu batjocori pe cei ce șchioapătă, că vom merge deopotrivă în iad. Iubește pe păcătoși, dar urăște faptele lor și nu-i disprețui pentru greșelile lor, ca să nu fii și tu ispitit de ele. **Adu-ți aminte că ești părtaș firii pământești și fă bine tuturor.** Nu certa pe cei ce au nevoie de rugăciunea ta și nu-i lipsi de cuvintele blânde ale mângâierii, ca să nu se piardă și să ți se ceară sufletul lor. Ci urmează pilda doftorilor, care vindecă bolile mai fierbinți cu leacuri mai reci, și pe cele mai reci cu cele dimpotrivă.

Silește-te, când te întâlnești cu aproapele tău, ca să-l cinstești mai presus de măsura lui. Sărută-i mâinile și picioarele și ține-i-le adeseori cu multă cinstire și pune-le pe ochii tăi și laudă-l chiar și pentru cele ce nu le are. Iar când se desparte de tine, spune-i tot binele și tot ce e spre cinstirea lui. Căci prin acestea și prin unele ca acestea îl atragi pe el la bine și-l silești să se rușineze de numirea cu care l-ai numit pe el.

132 Prin mila ta le câștigi dragostea lor și în ea e lucrătoare dragostea lui Dumnezeu.



Și vei semăna în el semințele virtuții. Iar prin această obișnuință pe care ți-ai însușit-o, se întipărește în tine chipul bunătății și vei dobândi multă smerenie și împlinești fără osteneală lucrurile cele mari. Ba nu numai aceasta, ci și de are acela niscai scăderi, fiind cinstit de tine, primește de la tine cu ușurință vindecarea, rușinându-se de cinstirea ce i-ai arătat-o. **Acesta să-ți fie pururea chipul purtării: grăirea frumoasă și cinstitoare către toți. Să nu mânii pe cineva, să nu certi, nici pentru credință, nici pentru faptele sale rele.** Și păzește-te pe tine ca să nu te defăimezi și să nu osândești pe cineva pentru ceva. Căci avem Judecător nepărtinitor în ceruri. Iar de voiești să-l întorci pe el la adevăr, întristează-te pentru el cu lacrimi și spune-i cu dragoste un cuvânt sau două, și să nu te aprinzi de mânie împotriva lui. Căci de vei face așa, va vedea în tine semnul dușmăniei. Că **dragostea nu știe să se iuțească, sau să se mânie, sau să învinovățească pe cineva cu patimă. Semnul iubirii și al cunoștinței este smerenia**, care se naște dintr-o bună conștiință în Hristos Iisus, Domnul nostru, Căruia I se cuvine stăpânirea, împreună cu Tatăl și cu Sfântul Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Sfântul Isaac Sirul

II

DIN ÎNȚELEPCIUNEA BĂTRÂNILOR FILOCALICI

Maxime și cugetări despre
Post și înfrânare

[1]

„Blândețea și înfrânarea sunt fericire și nădejde bună pentru sufletul oamenilor."

Sfântul Antonie cel Mare

[2]

„Se cuvine ca oamenii să se nevoiască să-și îndrepteze viața și obiceiurile după adevăr și cuviință. Căci împlinind ei acest lucru, cunosc ușor pe cele dumnezeiești. Cine cinstește pe Dumnezeu din toată inima și credința, pe acela și Dumnezeu îl ajută ca să-și stăpânească mânia și pofta. Căci pricină a tuturor relelor sunt pofta și mânia."

Sfântul Antonie cel Mare

[3]

„Cel ce urmărește viețuirea virtuoasă și plăcută lui Dumnezeu se îngrijește de virtuțile sufletului, căci acestea sunt bogăția și hrana sa veșnică. De cele vremelnice se împărtășește numai pe cât se poate, după cum

dă și voiește Dumnezeu, folosindu-se cu mulțumire și bucurie de ele, oricât de smerite ar fi. Mâncarea scumpă hrănește numai trupul; cunoștința de Dumnezeu însă, înfrânarea, bunătatea, facerea de bine, buna cinstire și blândețea, acestea îndumnezeiesc sufletul."

Sfântul Antonie cel Mare

[4]

„Oamenii cuminți trebuie să-și cerceteze puterea lor și măsura la care a ajuns virtutea sufletului lor, fiindcă trebuie să se pregătească să dea război cu patimile ce le dau năvală potrivit cu puterea din ei, dăruită lor după fire de Dumnezeu. Împotriva ispitirii de frumusețe străină și a oricărei pofte stricătoare de suflet ne ajută înfrânarea; împotriva durerilor și a lipsurilor, tăria; iar împotriva ocărilor și a mâniei, răbdarea; și așa pentru toate."

Sfântul Antonie cel Mare

[5]

„Liber este omul care nu slujește patimilor, ci cu înțelepciune și cu înfrânare își stăpânește trupul și se îndestulează, plin de mulțumire, cu cele dăruite de Dumnezeu, chiar de ar fi foarte puține."

Sfântul Antonie cel Mare



[6]

„Nu cele ce se fac după fire sunt păcate, ci cele rele după alegerea cu voia. Nu e păcat a mânca, ci a mânca nemulțumind, fără cuviință și fără înfrânare. Căci ești dator să ții trupul în viață, însă fără niciun gând rău. Nu e păcat a privi curat, ci a privi cu pizmă, cu mândrie și cu poftă. E păcat însă a nu asculta liniștit, ci cu mânie. Nu e păcat neînfrânarea limbii la mulțumire și rugăciune, dar e păcat la vorbirea de rău. E păcat să nu lucreze mâinile milostenie, ci ucideri și răpiri. Și așa fiecare dintre mădularele noastre păcătuiește când din liberă alegere lucrează cele rele în loc de cele bune, împotriva voii lui Dumnezeu."

Sfântul Antonie cel Mare

[7]

„Fericit este cel ce-şi aduce aminte de ieşirea sa din această viaţă şi se înfrânează de alipirea la desfătările acestei lumi. Pentru că va lua înmulţită fericirea la ieşirea sa şi nu va lipsi de la el această fericire. Acesta este cel ce s-a născut din Dumnezeu, şi Duhul Sfânt este Cel ce îl alăptează de la sânul Său cu hrana cea de-viaţă-dătătoare şi el se împărtăşeşte de mireasma Lui spre veselia sa. Iar cel ce e legat de cei din lume şi de lume şi de tihna ei şi iubeşte îndeletnicirea cu ea s-a lipsit de viaţă şi nu am ce să spun despre el, decât că

va plânge un plâns jalnic nemângâiat, de al cărui auz se frânge inima celor ce-l ascultă. Cei ce petreceţi în întuneric înălţaţi capetele voastre, ca feţele voastre să strălucească întru lumină. Ieşiţi din patimile lumii, ca să iasă în întâmpinarea voastră Lumina cea din Tatăl şi să poruncească slujitorilor tainelor Lui să dezlege legăturile voastre, ca să mergeţi pe urmele Lui, spre Tatăl."

Sfântul Isaac Sirul

[8]

„Postul are în sine laudă, dar nu la Dumnezeu. Căci este numai o unealtă, ducând spre cumpătare pe cei ce voiesc. Deci cei ce se nevoiesc nu se cade a se făli cu el, ci a aștepta numai cu credință în Dumnezeu sfârșitul după care doresc. Căci meșterii niciunui meșteșug nu se laudă cu uneltele lor, ca și când ar fi rezultatul meșteșugului lor, ci așteaptă fiecare să isprăvească lucrul de care s-a apucat, ca din el să arate destoinicia meșteșugului lor."

Diadoh al Foticeii

[9]

„Postul să-ți fie cu toată puterea, ca înaintea Domnului. El curățește păcatele și fărădelegile tale; face sufletul cuviincios, sfințește cugetarea, alungă dracii și apropie



de Dumnezeu. Iar dacă ai mâncat o dată într-o zi, a doua oară să nu poftești, ca să nu te faci risipitor și să-ți tulburi cugetul. În felul acesta poți avea cu ce să împlinești porunca binefacerii și poți să omori patimile trupului. Iar dacă s-ar face întâlnire de frați și ai fi silit să mănânci și a doua, și a treia oară, să nu te temi, nici să te întristezi, ci mai bine bucură-te, mulțumind lui Dumnezeu că, făcându-te supus trebuinței și mâncând de două și de trei ori, ai împlinit legea dragostei și că pe Însuși Dumnezeu Îl vei avea orânduitor al vieții tale. Dacă uneori trupul e bolnav și trebuie să mănânci și de două, de trei, și de mai multe ori, să nu fie întristat cugetul tău. Căci ostenelile trupești nu trebuie să fie ținute și în timpuri de boală și de slăbiciune, ci trebuie lăsate atunci mai slobod în anumite privințe, ca să se întărească trupul din nou spre aceleași osteneli ale viețuirii. Iar în privința înfrânării de la anumite bucate, nu ne-a oprit dumnezeiescul cuvânt ca să nu mâncăm ceva, ci a zis: «Iată, am dat vouă toate, ca pe legumele ierburilor» [Facerea 9, 3], «mâncați-le, nimic cercetând» [1 Corinteni 10, 25, 27], și: «Nu cele ce intră în gură spurcă pe om» [Matei 15, 11]. Deci înfrânarea de la anumite bucate e lucru ce rămâne la alegerea ta, ca o osteneală a sufletului."

Evagrie Monahul

[10]

„Nu va putea să alunge de la sine amintirile pătimașe omul care n-a avut grijă de poftă și de mânie, pe una stingând-o cu posturi, cu privegheri și cu culcatul pe jos; iar pe cealaltă îmblânzind-o cu îndelunga-răbdare, cu suferirea răului, cu nepomenirea de rău și cu milostenii. Căci dintr-aceste două patimi se țes mai toate gândurile dracilor, care duc mintea la primejdie și pierzanie. Dar, este cu neputință să biruim patimile acestea dacă nu disprețuim mâncărurile, banii și slava, ba încă și propriul nostru trup, pentru cei ce caută adeseori să-l ațâțe. Pildă fără zăbavă să luăm de la cei ce se primejduiesc pe mare, care sar și din corabie de furia vânturilor și a valurilor răsculate. Aici însă trebuie să fim cu luare-aminte ca să nu sărim din corabie spre a fi văzuți de oameni. Căci vom pierde plata noastră și ne va lua în primire un alt naufragiu, și mai cumplit, suflând împotrivă-ne vântul dracului slavei deșarte. De aceea și Domnul nostru îl învață în Evanghelie pe acest cârmaci, care e mintea, zicând: «Luați aminte să nu faceți milostenia voastră înaintea oamenilor, ca să fiți văzuți de dânșii; iar de nu, plată nu veți avea de la Tatăl vostru cel din ceruri» [Matei 6, 1]. Și iarăși: «Când vă rugați, nu fiți ca fățarnicii, că iubesc a se ruga prin adunări și prin răspântii, ca să se arate oamenilor că postesc. Amin zic vouă, că își iau plata lor» [Matei 6, 5]. Sau: «Când postiți, nu fiți ca fățarnicii, triști, că își smolesc fețele lor,



ca să se arate oamenilor că postesc. Amin zic vouă, își iau plata lor» [Matei 6, 16]. Să fim cu luare-aminte la câte ne învață aici Doctorul sufletelor: prin milostenie tămăduiește mânia, prin rugăciune curățește mintea, iar cu postul veștejește pofta. Din acestea se alcătuiește noul Adam, înnoit după chipul Ziditorului său, nemaifiind în el, datorită nepătimirii, bărbat și femeie, elin și iudeu, tăiere și netăiere împrejur, barbar și scit, rob și om liber, ci toți una și, întru toți, Hristos."

Evagrie Monahul

[11]

„Posturile, privegherile, citirea Scripturilor, lepădarea de avere și lepădarea de toată lumea nu sunt desăvârșirea însăși, ci, precum s-a zis, uneltele desăvârșirii. Căci nu într-acestea stă desăvârșirea, ci cu acestea se câștigă. Deci în zadar ne lăudăm cu postul, cu privegherea, cu sărăcia și cu cititul Scripturilor dacă n-am dobândit dragoste către Dumnezeu și către aproapele."

Sfântul Ioan Casian

[12]

„Știu pe mulți care și-au topit trupul cu postul și privegherea și au petrecut prin pustietăți, iar cu sărăcia atâta s-au nevoit, încât nici hrana cea de toate zilele nu-și mai

lăsau pe seama lor; și la atâta milostenie s-au dedat, încât nu le-ar fi ajuns toate câte sunt pe lume, ca să le împartă. Dar după toate acestea au căzut din virtute și s-au rostogolit în păcat. Deci ce i-a făcut pe aceștia să rătăcească de la calea cea dreaptă? Nimic altceva, după înțelegerea și părerea mea, decât că n-au avut darul deosebirii. Căci acesta îl învață pe om să se păzească de ceea ce întrece măsura în amândouă părțile și să meargă pe calea împărătească. El nu lasă pe monah să fie furat, prin înfrânarea peste măsură, de cele de-a dreapta, dar nici să fie tras, prin nepăsare și moleșire, de cele de-a stânga. Darul acesta de discernământ este un fel de ochi și de luminător al sufletului, după cuvântul Evangheliei, care zice: «Luminătorul trupului este ochiul. Deci dacă ochiul tău va fi curat, tot trupul tău va fi luminat. Iar dacă ochiul tău va fi întunecat, tot trupul tău va fi întunecat» [Matei 6, 22-23]. Și așa este."

Sfântul Ioan Casian

[13]

„Suntem datori deci să dobândim cu toată puterea și cu toată sârguința noastră darul deosebirii, care ne va putea păzi nevătămați de întinderea peste măsură spre amândouă părțile. Căci despre amândouă zic Părinții că sunt la fel de vătămătoare: atât întinderea peste măsură a postului, cât și săturarea pântecelui; atât priveghérea



peste măsură, cât și săturarea de somn; și, la fel, toate trecerile peste măsură. Am cunoscut pe unii care n-au fost biruiți de îmbuibarea pântecelui, dar au fost doborâți de postirea cea peste măsură; și s-au rostogolit spre aceeași patimă a îmbuibării pântecelui din slăbirea ce le-a venit de pe urma postirii fără măsură."

Sfântul Ioan Casian

[14]

„Cel ce nu cunoaște judecățile lui Dumnezeu merge cu mintea pe un drum înconjurat de amândouă părțile de prăpăstii și ușor e răsturnat de orice vânt. Când e lăudat, se umflă de mândrie; când e dojenit, se oțărește; când îi merge bine, își pierde cuviința; când ajunge în suferințe, se tânguiește; de înțelege ceva, caută numaidecât să arate; când nu înțelege, se face că înțelege; dacă e bogat, se îngâmfă; dacă e sărac, se face că nu e; când se satură, e plin de îndrăzneală; când postește, se umple de slavă deșartă; cu cei ce-l mustră se ia la ceartă; iar pe cei ce-l iartă îi socotește proști."

Sfântul Marcu Ascetul

[15]

„Fără zdrobirea inimii e cu neputință să ne izbăvim cu totul de păcat. Iar inima se zdrobește prin înfrânarea de

la trei lucruri: de la somn, de la hrană și de la lenevirea trupească. Căci prisosința acestora sădește iubirea de plăcere; iar iubirea de plăcere primește gândurile rele. Pe de altă parte, ea se împotrivește atât rugăciunii, cât și slujirii cuvenite."

Sfântul Marcu Ascetul

[16]

„Postitorul să păzească deci numai binecredincioşia, ca să nu se încuibeze răutatea în suflet din pricina lenevirii; ca să nu slăbească trezvia minţii şi ridicarea cugetării cu dinadinsul spre Dumnezeu; ca să nu se întunece sfinţirea cea duhovnicească şi luminarea care se iveşte din ea în suflet."

Sfântul Vasile de la Poiana Mărului

[17]

„Cel ce iubește pe Dumnezeu trăiește pe pământ viață îngerească, postind și priveghind, cântând și rugându-se și gândind pururea numai lucruri bune despre tot omul."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[18]

„Milostenia tămăduiește iuțimea sufletului; postul veștejește pofta, iar rugăciunea curățește mintea și o



pregătește spre contemplarea lucrurilor. Căci Domnul ne-a dăruit poruncile pentru și potrivit cu puterile sufletului."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[19]

„Plata înfrânării este nepătimirea, iar a credinței, cunoștința. Nepătimirea la rândul ei naște discernământul; iar cunoștința, dragostea către Dumnezeu."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[20]

„Sunt multe lucruri bune prin fire făcute de oameni. De pildă, postul și privegherea, rugăciunea și cântarea de psalmi, milostenia și primirea de străini sunt fapte bune prin fire. Dar când se fac pentru slava deșartă, nu sunt bune."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[21]

„Dintre virtuți, unele sunt ale trupului, altele ale sufletului. Ale trupului sunt, de pildă: postul, privegherea, culcarea pe jos, slujirea, lucrul mâinilor, spre a nu îngreuna pe cineva sau spre a dărui, și cele următoare. Iar ale sufletului sunt, de pildă: iubirea, îndelunga-

răbdare, blândețea, înfrânarea, rugăciunea și cele următoare. Dacă, prin urmare, din vreo nevoie sau împrejurare trupească, de pildă din pricină de boală sau altceva de felul acesta, ni s-ar întâmpla să nu putem împlini pomenitele virtuți ale trupului, avem iertare de la Domnul, Care cunoaște și pricinile. Dar neîmplinind pe cele ale sufletului, nu vom avea nicio apărare. Căci nu sunt supuse nevoii."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[22]

„Sunt unele lucruri care opresc patimile din mișcarea lor și nu le lasă să sporească în creștere; și sunt altele care le împuținează și le duc spre micșorare. De pildă, postul, osteneala și privegherea nu lasă pofta să crească; iar singurătatea, contemplația, rugăciunea și dragostea de Dumnezeu o împuținează și o sting cu totul. La fel se întâmplă cu mânia. De pildă, îndelunga-răbdare, nepomenirea răului și blândețea o opresc și nu o lasă să crească; iar iubirea, milostenia, bunătatea și iubirea de oameni o micșorează."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[23]

„Mare virtute este să nu te împătimești de lucruri. Dar cu mult mai mare decât aceasta e să rămâi fără patimă



față de înțelesurile [chipurile] lor. Iubirea și înfrânarea păstrează mintea nepătimașă față de lucruri și față de înțelesurile lor."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[24]

„Sufletul se mișcă cum se cuvine când facultatea lui poftitoare s-a pătruns de înfrânare, iuțimea stăruie în dragoste întorcându-se de la ură, iar rațiunea se îndreaptă spre Dumnezeu prin rugăciune și contemplație duhovnicească."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[25]

„Dacă te-ai învrednicit de vederile [contemplațiile] dumnezeiești și înalte, cultivă cu mare grijă dragostea și înfrânarea ca, păzindu-ți partea pătimitoare [pasională] netulburată, să ai neîntunecată lumina sufletului."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[26]

„Dușmanul sufletului este trupul nostru, care ne războiește mereu prin răscoala patimilor din el. Când deci cugetul trupesc apăsat de conștiință flămânzește, adică se dorește după mântuire, sau însetează după cunoștința dumnezeiască, trebuie să-l hrănim prin

înfrânare și osteneli și să-l adăpăm prin meditarea la cuvintele dumnezeiești. Așa se îngrămădesc peste capul lui, adică peste minte, cărbuni aprinși, sau gânduri dumnezeiești și duhovnicești."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[27]

„Cel ce prin înfrânare își închide bărbătește simțurile și prin puterile sufletului ridică ziduri la intrările chipurilor sensibile spre minte ușor risipește meșteșugirile viclene ale diavolului, făcându-l să se întoarcă cu rușine pe calea pe care a venit. Iar calea pe care vine diavolul sunt materiile ce par trebuincioase pentru susținerea trupului."

Sfântul Maxim Mărturisitorul

[28]

„De vrei să birui gândurile pătimașe, câștigă înfrânarea și dragostea față de aproapele."

Talasie Libianul

[29]

„Liniștea [isihia], rugăciunea, dragostea și înfrânarea sunt o căruță cu patru roți, care suie mintea la ceruri."

Talasie Libianul



[30]

„Topește-ți trupul cu foamea și privegherea, și vei alunga gândul josnic al plăcerii."

Talasie Libianul

[31]

„De vrei să dobândești mântuirea, leapădă-te de plăceri și ia asupra ta înfrânarea și dragostea, împreună cu rugăciunea stăruitoare."

Talasie Libianul

[32]

„Strunește cu înfrânarea pornirile poftei; iar pe ale iuțimii, cu dragostea duhovnicească."

Talasie Libianul

[33]

„Precum poftele și mâniile înmulțesc păcatele, așa înfrânarea și smerenia le șterg."

Talasie Libianul

[34]

„Sufletul se întărește prin ostenelile nevoinței, iar făcând toate cu măsură, alungă trândăvia. Cel ce-și stăpânește



pântecele veștejește pofta, și mintea lui nu slujește gândurilor de curvie. Mintea celui înfrânat este biserică a Duhului Sfânt; iar mintea lacomului este sălaș al ciorilor. Săturarea naște pofta după feluri multe de mâncări; iar lipsa îndulcește și pâinea simplă."

Talasie Libianul

[35]

„Să ne înfrânăm. Iar aceasta, cu măsură și cu cântar, cum ne învață Părinții. Toată ziua celor douăsprezece ceasuri să o petrecem întru păzirea minții. Căci făcând așa, vom putea să stingem, cu [ajutorul lui] *Dumnezeu, păcatul și să-l micșorăm printr-o anumită silă. Deoarece silită este și petrecerea virtuoasă, prin care se dă Împărăția cerurilor."*

Isihie Sinaitul

[36]

„Vechiul Testament este chipul nevoinței trupești, exterioare și sensibile, iar Sfânta Evanghelie, care este Noul Testament, este chipul atenției, adică al curăției inimii. Și precum Vechiul Testament n-a desăvârșit și n-a întărit pe omul dinăuntru în cinstirea de Dumnezeu [«că pe nimeni, zice Apostolul, n-a desăvârșit Legea»; Evrei 7, 19], ci a împiedicat numai păcatele groase [căci doar



pentru curăția sufletească e mai mare lucru a tăia și gândurile de la inimă, și amintirile rele, – ceea ce este propriu Evangheliei –, decât a împiedica scoaterea ochiului și a dintelui aproapelui], tot așa se poate spune și despre dreptatea și nevoința trupească, adică despre post, înfrânare, culcarea pe jos, șederea în picioare, privegherea și celelalte, care se obișnuiesc în legătură cu trupul și fac să se liniștească partea afectivă [pasională] a trupului de păcatul cu fapta. Cum am zis despre Vechiul Testament, bune sunt și acestea, căci ele sunt o strunire a omului nostru din afară și un paznic împotriva patimilor cu fapta, ba, mai mult, ele ne păzesc, sau ne împiedică și de la păcatele cu mintea, de pildă, ne izbăvesc, cu ajutorul lui Dumnezeu, de pizmă, de mânie și de celelalte. Curăția inimii însă, sau observarea și păzirea minții, al cărei chip este Noul Testament, dacă e ținută de noi cum trebuie, taie toate patimile și toate relele, dezrădăcinându-le din inimă, și aduce în schimb bucurie, bună nădăjduire, străpungere, plâns, lacrimi, cunoștință de noi înșine și de păcatele noastre, pomenirea morții, smerenie adevărată, iubire nesfârșită față de Dumnezeu și de oameni și dragoste dumnezeiască din inimă."

Isihie Sinaitul

[37]

„Începutul rodirii este floarea, iar începutul observării minții, înfrânarea în mâncări și băuturi, lepădarea și respingerea oricărui fel de gânduri și liniștea inimii."

Isihie Sinaitul

[38]

„Nimic nu aduce mai multă tulburare ca vorba multă, și nimic nu e mai rău ca vorba neînfrânată, care poate să strice starea sufletului. Căci cele ce le zidim în fiecare zi ea le surpă, și cele ce le adunăm cu osteneală, sufletul le risipește prin mâncărimea de limbă. Ce e mai rău decât ea? E un rău fără frâu. Deci trebuie să-i punem hotar, să o ținem cu sila, să o sugrumăm, ca să zic așa, ca să slujească numai spre cele de trebuință. Dar cine ar putea povesti toată paguba sufletească ce poate veni de la limbă? Cea dintâi poartă care duce la Ierusalimul mintal [inteligibil], la atenția minții, este tăcerea gurii întru cunoștință, chiar dacă mintea încă nu s-a liniștit. A doua este înfrânarea cu măsură de la mâncări și băuturi. A treia, care curățește mintea și trupul, este amintirea și gândul neîncetat al morții."

Filotei Sinaitul

[39]

„«Vedeți, zice Mântuitorul nostru, să nu se îngreuneze inimile voastre...» [Luca 21, 34] și cele următoare; iar «cel



ce se nevoiește se înfrânează de la toate». Deci, știind că toate acestea au fost spuse de Sfânta Scriptură către noi, să ne petrecem viața cu înfrânare, înainte de toate de la multele mâncări; să ne obișnuim trupul cu o rânduială virtuoasă, dându-i hrana cu măsură. Căci astfel se vor liniști ușor zvâcnirile părții lui poftitoare și se vor supune rațiunii conducătoare, ba, dacă trebuie să spunem adevărul, și ale iuțimii. Dar ne vom reține cu ușurință și de la celelalte greşeli. De altfel, și aceasta se socotește virtute de către cei ce au experiat virtutea: înfrânarea cuprinzătoare, adică reținerea de la tot felul de rău. Căci mai întâi pricina curăției este Dumnezeu, Pricinuitorul și Dătătorul tuturor bunătăților. Apoi înfrânarea măsurată, egală și de fiecare zi, de la mâncări multe."

Filotei Sinaitul

[40]

„Fii înfrânat în privința mâncărilor și a băuturilor și subțiază-ți îndeajuns trupul, ca să-ți faci ușor războiul inimii, ajutându-ți prin acestea ție, și nu altuia. Pedepsește-ți sufletul cu gândul morții, și cu pomenirea lui Iisus Hristos adună-ți mintea împrăștiată. Căci nopțile mintea e luminată mai mult de vederile strălucite ale lui Dumnezeu și ale celor dumnezeiești."

Filotei Sinaitul

[41]

„Trebuie să ne aducem aminte de Dumnezeu, dacă pentru aceasta am fost făcuți, dar să ne nevoim și cu înfrânarea, ca să alergăm ușori întru Domnul."

Filotei Sinaitul

[42]

„Monahul este dator să aleagă postul cel mai frumos, să nu se lase robit de patimi și să poarte de grijă pururea de cea mai deplină liniște [isihie]."

Ioan Carpatinul

[43]

„Când, sârguindu-te pentru virtutea postirii, nu o poți dobândi din pricina neputinței, și cu inima zdrobită te întorci cu mulțumire către Purtătorul de grijă și Judecătorul tuturor, însuși faptul de a mulțumi milostivirii lui Dumnezeu ți se va pune în socoteală, numai să te arăți pururea umilit înaintea Domnului și să nu te înalți față de niciun om."

Ioan Carpatinul

[44]

„Am auzit pe unii frați, care sunt neîncetat bolnavi cu trupul și nu pot să se folosească de post, zicând către mine: Cum putem să ne izbăvim de diavoli și de patimi,



fără post? Acestora trebuie să li se spună: Nu numai prin înfrânare de la mâncări, ci și prin strigarea inimii veți putea zdrobi și izgoni gândurile rele și pe cei ce le strecoară. «Strigat-am către Domnul, zice, întru necazul meu, și m-a auzit» [Iona 2, 3]; și iarăși s-a scris: «Din pântecele iadului ai auzit strigarea mea și glasul meu» [Iona 2, 3]; și: «să se ridice din stricăciune viața mea». De aceea, «până ce va trece fărădelegea», adică tulburarea păcatului, «striga-voi, zice, către Dumnezeu Cel Preaînalt» [Psalmii 56, 3], ca, dăruindu-mi cea mai mare binefacere, să nimicească prin puterea Lui însăși momeala păcatului și să surpe idolii cugetării pătimașe și să golească de idoli Atena noastră ocupată de idoli. Dacă deci n-ai primit darul înfrânării, cunoaște că Domnul vrea să te asculte prin rugăciune și nădejde când te rogi. Deci, cunoscând judecata lui Dumnezeu, nu te descuraja pentru neputința nevoinței. Ci mai degrabă stăruiește în lucrarea izbăvirii de vrăjmași prin rugăciune și răbdare, împreunată cu mulțumire. Deci de vă vor alunga gândurile neputinței și ale suferinței din cetatea postirii, fugiți în alta, adică în rugăciune și mulțumire."

Ioan Carpatinul

[45]

„Păcatele părții poftitoare sunt acestea: lăcomia pântecelui, nesăturarea, beția, curvia, preacurvia, necurăția,

desfrânarea, iubirea de avuții, pofta de slavă deșartă, de bani, de bogăție și de plăcerile trupești. Iar tămăduirea și leacul lor: postul, înfrânarea, reaua pătimire, neaverea, împărțirea averilor la săraci, dorința bunurilor viitoare nemuritoare, dorul după Împărăția lui Dumnezeu și poftirea înfierii."

Sfântul Ioan Damaschinul

[46]

„Aceasta ne este deci lupta: Să luăm aminte cu osârdie la noi înșine, ca să ne desfătăm necontenit de cele inteligibile. Ațintindu-ne spre ele și mintea, și dorința, să nu ne lăsăm furați niciodată de cele supuse simțurilor, trași spre ele prin simțire, ca să ne minunăm de ele privite în ele însele. Ci, chiar dacă trebuie să ne folosim și de simțire, să ne folosim pentru aceea, ca din făpturi să cunoaștem pe Făcător, privind în ele pe Acela, ca soarele în apă. Fiindcă în făpturi se află icoanele primei cauze a tuturor, după puterea lor de cuprindere. Aceasta trebuie făcut. Dar cum o putem face, trebuie să chibzuim bine. S-a spus că trupul dorește să se desfăteze de cele ale sale prin simțire, lucru care e contrar intenției sufletului. Și cu cât mai mult se întărește, cu atât mai mult le dorește. Deci aceasta s-a dat în grija sufletului, ca să pună frâu tuturor simțurilor, ca să nu ne desfătăm, cum s-a zis, de cele supuse simțurilor. Iar fiindcă trupul întărindu-se



se pornește și mai mult spre ele, iar pornindu-se și mai mult e greu de înfrânat, s-a dat în grija sufletului mortificarea lui prin post, priveghere, stare în picioare, culcare pe jos, neîmbăiere și prin toată cealaltă rea pătimire, ca, veștejind puterea lui, să-l aibă ușor de strunit și ascultător spre faptele sale cugetătoare."

Teodor al Edessei

[47]

„Deci ținta la care vrem să ajungem este contemplarea celor inteligibile și dorirea desăvârșită a lor. Pentru aceasta se face strunirea trupului prin post, neprihănire și celelalte. Fiecare e pentru cealaltă. Iar pentru acestea și cu acestea este și rugăciunea. Și fiecare din acestea se deosebește în mai multe părți. Căci precum ele sunt pentru altele, așa sunt altele pentru ele. Dar nimeni să nu-și închipuie că iubirea de slavă și iubirea de argint dau mângâiere trupului. Aceasta o face iubirea de plăcere, care are ca leac potrivit chinuirea trupului. Iar cele două sunt roadele neștiinței. Căci sufletul a îmbrățișat aceste lucruri mincinoase din lipsa de experiență a bunătăților adevărate, și din necunoașterea celor inteligibile, prin bogăție socotește să-și împlinească lipsurile. În același timp bogăția este căutată pentru iubirea de plăcere și pentru iubirea de slavă, dar și pentru sine, ca o altă bunătate. În cazul din urmă

zicem, așadar, că e căutată din necunoașterea bunurilor adevărate. Dar slava deșartă nu e căutată pentru vreo lipsă a trupului, căci nu dă nicio mângâiere trupului. Ea vine din necercarea și necunoașterea primului bine și a slavei adevărate. Deci cauza ei și, scurt vorbind, rădăcina tuturor relelor este neștiința."

Teodor al Edessei

[48]

„Fapta trupului este postul și privegherea; a gurii, psalmodia, rugăciunea și tăcerea, mai de preț decât cuvântul. Fapta mâinilor e ceea ce se face de către ele fără murmur; iar a picioarelor, drumul străbătut de ele de la prima poruncă. Fapta sufletului e înfrânarea săvârșită cu simplitate și simplitatea cu înfrânare; iar a minții, rugăciunea în contemplație și contemplația în rugăciune."

Ilie Ecdicul

[49]

„Nici trupul nu se poate curăți fără post și priveghere; nici sufletul, fără milă și adevăr. Dar nici mintea, fără vorbirea cu Dumnezeu și fără vederea Lui. Acestea sunt perechile cele mai însemnate în aceste lucruri."

Ilie Ecdicul



[50]

„Amestecă înfrânarea cu simplitatea și însoțește adevărul cu smerita cugetare, și te vei vedea șezând la masă cu dreptatea, cu care ca la o masă dorește să se adune oricare altă virtute."

Ilie Ecdicul

[51]

„«Domnul, zice, va păzi intrarea ta și ieșirea ta» [Psalmii 120, 8], adică a mâncărilor și a cuvintelor, prin înfrânare. Căci cel ce e cu înfrânare la intrarea și ieșirea mâncărilor și a cuvintelor scapă de pofta ochilor și-și îmblânzește mânia, care vine din lipsa răsuflării. Căci înainte de toate, de acestea trebuie să aibă grijă și să se sârguiască în tot chipul nevoitorul. Fiindcă prin ele se împuternicește viața lucrătoare și prin ele se întărește cea contemplativă."

Ilie Ecdicul

[52]

„Unii au multă grijă de intrarea mâncărilor, dar se poartă cu nepăsare față de ieșirea cuvintelor. Unii ca aceștia «nu știu să scoată mânia din inimă și pofta din trup», cum zice Ecclesiastul [11, 10], prin ceea ce obișnuiește Duhul înnoitor să zidească inima curată."

Ilie Ecdicul

[53]

„Neprisosirea mâncărilor stă în cantitatea mai mică a desfătării; iar lipsa de scădere a cuvintelor, în calitatea mai bună a tăcerii."

Ilie Ecdicul

[54]

„Curăță-ți rărunchii cu focul nesăturării de mâncări și probează-ți inima cu înfrânarea de la cuvinte; și vei avea în slujba celor bune atât pofta, cât și iuțimea."

Ilie Ecdicul

[55]

„Plăcerea celor de sub pântece scade în cei ce se nevoiesc, trupul pierzându-și vigoarea, dar mai rămâne cea a gâtlejului, în cel ce n-a ajuns să o pedepsească precum se cuvine. Trebuie să te silești, așadar, să înlături necinstea urmărilor, stingând pricina, ca nu cumva, aflându-te acolo străin de virtutea înfrânării, să fii acoperit de rușine."

Ilie Ecdicul

[56]

„Rugăciunea și tăcerea sunt virtuți care atârnă de noi, prin puterea noastră. Iar postul și priveghere sunt



virtuți care nu atârnă de noi, ci, de cele mai multe ori, de temperamentul trupului. Deci nevoitorul trebuie să se îndeletnicească cu ceea ce-i este mai ușor."

Ilie Ecdicul

[57]

„Libidinozitatea se pierde din suflet prin post și rugăciune; voluptatea, prin priveghere și tăcere; aplecarea spre patimă, prin liniștire și atenție. Iar nepătimirea se naște din pomenirea lui Dumnezeu."

Ilie Ecdicul

[58]

„Puterea rugăciunii este foamea de bunăvoie de mâncări. Iar puterea foamei stă în a nu asculta și a nu vedea nimic din cele lumești, dacă nu e trebuință neapărată. Cel ce nu poartă grijă de acestea nu a întărit zidirea postului; iar pe a rugăciunii a făcut-o să se surpe."

Ilie Ecdicul

[59]

„Începătura vieții lucrătoare este înfrânarea și adevărul; mijlocul, neprihănirea și smerita cugetare; iar sfârșitul, pacea gândurilor și sfințirea trupului."

Ilie Ecdicul

[60]

„Postul e simbolul zilei, pentru că e văzut; iar rugăciunea, al nopții, pentru că e ascunsă. Deci cel ce se îndeletnicește cu amândouă acestea, potrivit cu fiecare, va ajunge la cetatea vederilor, «din care au fugit durerea, întristarea și suspinarea» [Isaia 51, 11]."

Ilie Ecdicul

[61]

„Virtuțile mai cuprinzătoare ale sufletului fiind trei: postul, rugăciunea și tăcerea, cel ce vrea să se desfacă [puțin] de rugăciune trebuie să se odihnească într-o oarecare contemplație naturală; cel ce vrea să se desfacă de tăcere, într-o convorbire morală; iar cel ce postește, într-a doua mâncare dăruită."

Ilie Ecdicul

[62]

„Precum viața făptuitoare își are puterile vitale încinse ca niște mijlocuri, cu post și cu priveghere, așa virtutea contemplativă își face puterile ei cunoscătoare ca niște sfeșnice aprinse, prin tăcere și rugăciune. Cea dintâi le dă acelora gândul [raționamentul discursiv] ca pedagog, iar cealaltă dă puterilor ei rațiunea dinăuntru ca povățuitoare."

Ilie Ecdicul



[63]

„Nu sunt una și aceeași cei cărora lumea li s-a răstignit și cei ce s-au răstignit lumii [Galateni 2, 20; 5, 24]. Celor dintâi le sunt cuie postul și privegherea; iar celorlalți, neaverea și disprețuirea. Dar fără cele din urmă, ostenelile pentru cele dintâi sunt fără folos."

Ilie Ecdicul

[64]

„Conștiința curată o fac ostenelile nevoinței, ca postul, privegherea, răbdarea și îndelunga-răbdare."

Talasie Libianul

[65]

„Postul cumpătat, privegherea și cântarea de psalmi fac egală starea trupului."

Talasie Libianul

[66]

„Postul frumos este cel ce se bucură de mâncare puțină și simplă și nu caută să placă oamenilor. Postind până seara, să nu mănânci atunci până te saturi, ca să nu zidești iarăși cele ce le-ai dărâmat odată."

Talasie Libianul

[67]

„Domnul nostru și Dumnezeu cel întrupat ne-a pus înainte, ca pildă a toată virtutea și ca model al întregului neam omenesc și ca ridicare din vechea cădere, viața Sa atotvirtuoasă în trup, ca pe o zugrăvitură. Iar împreună cu toate virtuțile Sale, pe care ni le-a arătat, este și aceea că după Botez, suindu-Se în pustie, începe cu post lupta mintală, diavolul apropiindu-se de El ca de un om simplu. Și prin acest mod al biruinței, Stăpânul ne-a învățat și pe noi, nevrednicii, cum trebuie să purtăm lupta față de duhurile răutății, adică în smerenie, cu post, cu rugăciune și cu trezvie; El, Care n-avea trebuință de ele, ca Acela ce era Dumnezeu și Dumnezeul dumnezeilor."

Isihie Sinaitul

[68]

„Toată lucrarea trupească, adică postul, privegherea, psalmodierea, citirea, liniștirea și celelalte, se fac pentru a se curăți mintea. Iar mintea fără plâns nu se poate curăți, ca să se unească cu Dumnezeu în rugăciunea curată, care o răpește din toate înțelesurile și o face fără chip și fără formă."

Sfântul Petru Damaschin



[69]

„Cele văzute socotește-le că sunt chipuri și umbre ale celor ascunse: biserica cea văzută, chip al bisericii inimii; pe preot, chip al preotului adevărat al harului lui Hristos și așa mai departe. Dacă nu s-ar desfășura în biserica văzută mai întâi citirile, apoi cântările și toată rânduiala slujbei bisericești, nu ar veni la rând săvârșirea de către preot a însăși Tainei Trupului și Sângelui lui Hristos. Apoi, chiar dacă s-ar împlini tot dreptarul bisericesc, dacă nu s-ar săvârși Euharistia tainică a jertfei prin preot și împărtășirea Trupului lui Hristos, nu s-ar împlini nici rânduiala bisericească și ar lipsi și slujirea Tainei. Așa să cugeți și despre viața creștină. Dacă ar ține cineva tot postul, toată priveghierea, cântarea, toată nevoința și ar dobândi toată virtutea, dar lucrarea Duhului nu s-ar săvârși pe altarul inimii de către har, întru toată simțirea și odihna duhovnicească, toată rânduiala nevoinței ar fi nedeplină și aproape fără rost, neavând veselia Duhului lucrându-se tainic în inimă."

Sfântul Simeon Metafrastul

[70]

„Prin posturi, privegheri, rugăciuni, culcare pe jos, prin ostenelile trupului și prin tăierea voilor noastre întru smerenia sufletului, facem nelucrător duhul iubirii de plăcere. Iar prin lacrimile pocăinței îl legăm și,

închizându-l în temnița înfrânării, îl punem în nemișcare și în nelucrare, stăruind în lupta celor ce se sârguiesc și se nevoiesc."

Cuviosul Nichita Stithatul

[71]

„Alungă iubirea de sine și pornește fără cruțare împotriva trupului. Caută dreptățile Domnului și mărturiile Lui. Disprețuiește slava și necinstirea. Urăște poftele plăcerii trupului. Fugi de săturare, prin care se aprind cele de sub pântece. Îmbrățișează sărăcia și neplăcuta pătimire. Stai împotriva patimilor. Întoarce-ți simțirile spre cele dinlăuntru ale trupului. Apleacă-te înlăuntru spre lucrarea celor bune. Fă-te surd față de lucrurile omenești; deșartă-ți toată puterea în lucrarea poruncilor. Plângi, culcă-te pe jos, postește. Pătimește cele grele, liniștește-te, cunoaște pe cele din urmă și nu pe cele din jurul tău, ci pe tine însuți; ridică-te mai presus de micimea celor văzute. Înalță-ți ochiul minții spre vederea lui Dumnezeu și privește mărirea Domnului din frumusețea celor văzute."

Cuviosul Nichita Stithatul

[72]

„Cei ce urmează Duhului și și-au ales cu totul viața duhovnicească sunt bine-plăcuți lui Dumnezeu,



ca unii ce s-au predat Lui ca niște nazirei. Aceștia își curățesc pururea sufletul prin osteneli și păzesc poruncile Domnului, dându-și sângele lor pentru dragostea lui Dumnezeu [v. nota finală 72.1]*; își curățesc trupul prin posturi și privegheri; își subțiază grosimea inimii prin lacrimi, își omoară mădularele prin neplăcute pătimiri; și își umplu mintea de lumină prin rugăciune și meditație, și o fac strălucitoare; iar prin lepădarea voilor lor, își desfac sufletele de împătimirea trupească și se fac întregi numai ai Duhului. De aceea nu numai că sunt cunoscuți ca duhovnicești, ci sunt și numiți așa, pe drept cuvânt, de către toți* [v. nota finală 72.2]. *Ajunși la nepătimire și la dragoste, ei zboră spre contemplarea zidirii și de acolo iau cunoștința lucrurilor prin înțelepciunea cea ascunsă în Dumnezeu și dată numai celor ce au ajuns deasupra puținătății trupului* [v. nota finală 72.3]. *Drept aceea, trecând dincolo de toată simțirea lumii și ajungând prin înțelegere luminată la cele mai presus de simțuri, câștigă putere în cuvânt în mijlocul Bisericii lui Dumnezeu și a marii adunări a credincioșilor, scot cuvinte bune din inimă curată și se fac oamenilor sare și lumină, cum zice și Domnul către ei: «Voi sunteți lumina lumii și sarea pământului» [Matei 5, 13-14]* [v. nota finală 72.4]."

Cuviosul Nichita Stithatul

[73]

„Postul cu dreaptă socoteală, având ca însoțitoare privegherea împreunată cu cugetarea și cu rugăciunea, face pe cel ce se nevoiește cu el să ajungă repede la hotarul nepătimirii, când acesta își are sufletul inundat de lacrimi pentru prisosința smereniei și când arde de dragostea lui Dumnezeu. Pe cel ajuns aici, postul îl duce la pacea duhului care este mai presus de orice minte slobodă și-l unește prin dragoste cu Dumnezeu."

Cuviosul Nichita Stithatul

[74]

„Prin două porunci vin cei ce se nevoiesc iarăși la vechea vrednicie: prin ascultare și prin post. Căci prin cele potrivnice acestora a intrat tot păcatul în neamul muritorilor. Cei ce păzesc poruncile prin ascultare se întorc la Dumnezeu mai repede, iar cei ce le păzesc prin post și rugăciune, mai cu întârziere. Ascultarea e mai potrivită începătorilor, iar postul celor de la mijloc, mai cunoscători și mai bărbați. Căci păzirea neștirbită a ascultării de Dumnezeu prin porunci e proprie foarte puținora, fiind grea chiar pentru cei mai bărbați."

Sfântul Grigorie Sinaitul

[75]

„Iată, spunem și despre mâncare, că ajunge o litră de pâine celui ce se nevoiește pentru liniștire, iar vin să bea



două pahare din cel neamestecat și apă trei pahare. Să se hrănească din cele ce se găsesc. Să nu umble după cele ce le caută pofta, ci să se folosească cu înfrânare de cele ce le rânduiește purtarea de grijă a lui Dumnezeu. Dar învățătura cea mai bună și mai scurtă pentru cei ce vor să viețuiască cu luare-aminte este să păzească cele trei virtuți mai cuprinzătoare: postul, privegherea și rugăciunea, întărind cu cea mai mare putere pe cea din urmă, care este reazemul tuturor."

Sfântul Grigorie Sinaitul

[76]

„Monahul nu sporește niciodată fără aceste virtuți: post, înfrânare, priveghere, răbdare, bărbăție, liniștire, rugăciune, tăcere, plâns, smerenie. Ele se nasc și se păzesc una pe alta. Căci veștejindu-se pofta din postul continuu, naște înfrânarea; înfrânarea, privegherea și răbdarea; răbdarea, bărbăția; bărbăția, liniștirea; liniștirea, rugăciunea; rugăciunea, tăcerea; tăcerea, plânsul; plânsul, smerenia; smerenia, plânsul; și așa mai departe, pe calea întoarsă, vei afla, cercetând cu de-amănuntul, că fiicele nasc pe maici. Drept aceea, nu se află în virtuți un lucru mai minunat ca această naștere a unora din altele [v. nota finală 76.1]*."*

Sfântul Grigorie Sinaitul

[77]

„«Ostenind, ostenește cu durere, ca să scapi de durerile ostenelilor deșarte». «De nu va slăbi mijlocul nostru, zice prorocul, de slăbiciunea din osteneala postului și nu vom naște rodul în dureri de facere și în statornicirea inimii» [Isaia 21, 3], nu vom dobândi duh de mântuire pe pământul inimii, cum ai auzit, ci ne vom mândri numai cu anii, cu postirea fără folos, cu slăbănogirea și cu liniștirea, socotind a fi cineva. Însă la vremea ieșirii vom cunoaște toți, fără putință de îndoială, toată roada noastră."

Sfântul Grigorie Sinaitul

[78]

„Nu e cu putință să învețe cineva prin sine însuși știința virtuților, chiar dacă s-au folosit unii de cercare ca de un învățător. Căci a lucra de la sine și nu după sfatul celor ce au călătorit mai înainte înseamnă a fi plin de părerea de sine sau, mai bine zis, a o naște pe aceasta. Căci dacă: «Fiul nu face de la Sine nimic, ci precum L-a învățat pe El Tatăl, așa face» [Ioan 14, 30], iar «Duhul nu va grăi de la Sine» [Ioan 16, 30], cine a ajuns la o așa de mare înălțime a virtuții, ca să nu mai aibă trebuință de altcineva să-l învețe? Nu se amăgește, socotind că are virtute, dar fiind mai degrabă lipsit de minte? De aceea trebuie să ascultăm de cei ce cunosc ostenelile



virtuții lucrătoare și așa să purcedem la faptă, adică la postul împreunat cu foamea, la înfrânarea lipsită de plăceri, la priveghierea stăruitoare, la îngenuncherea dureroasă, la starea neclintită și obositoare în picioare, la rugăciunea întinsă, la smerenia nemincinoasă, la zdrobire și suspinare neîncetată, la tăcere chibzuită, dreasă cu sare [Coloseni 4, 6] și la răbdarea în toate. Căci nu trebuie să petrecem totdeauna în odihnă, nici să stăruim totdeauna numai șezând înainte de vreme, sau de bătrânețe sau de neputințe. Pentru că «rodul muncii mâinilor tale vei mânca» [Psalmii 127, 2], adică ostenelile virtuților tale, zice Scriptura, sau «Împărăția cerurilor este a celor ce se silesc» [Matei 11, 12]. Drept aceea, cel ce se sârguiește în fiecare zi să împlinească cu osteneală lucrările mai sus amintite va secera la vreme, cu Dumnezeu, și roada lor."

Sfântul Grigorie Sinaitul

[79]

„Împătimirea trupului se vindecă prin virtuțile principale ale trupului, înfrânarea și rugăciunea, ca act de voință exercitat asupra trupului și ca act de chemare a lui Dumnezeu, care oprește și trupul de la fapte pătimașe; plăcerea de patimi, prin priveghere și tăcere, ca acte de voință exercitate asupra sufletului; primirea patimii, prin liniștire și luare-aminte, ca acte de voință exercitate

asupra cugetării. Neîmpătimirea se naște din pomenirea lui Dumnezeu, care dă minții un conținut fără chip și o ține atârnată de frumusețea Lui și de înțelesul Lui nesfârșit."

Filocalia 8

[80]

„Trei lucruri lăuntrice trebuie să aibă sufletul în vedere pe treapta făptuirii: puterea rațiunii, mânia și pofta; și trei din afară: dorința de slavă, de plăcere și de mai mult. Aceste două treimi le tămăduiește sufletul privind la petrecerea lui Iisus Hristos în trup, prin cele patru virtuți generale, adică prin înțelepciune, dreptate, cumpătare și bărbăție, și cu harul Domnului Iisus."

Calist Catafigiotul

[81]

„Temelia cea bună are trei straturi și trei stâlpi: nerăutatea, postul și neprihănirea. Toți cei prunci în Hristos să înceapă de la ele, luând ca pildă pruncii cu trupul. Nicio răutate, nicio viclenie nu-și află vreodată loc în aceștia. Nu se află la ei săturare nesăturată, stomac nesătul, trup înfierbântat sau sălbăticit. Căci numai după ce cresc prin sporirea hranei, le vine pofta și fierbințeala."

Sfântul Ioan Scărarul



[82]

„Cei ce au petrecut în lume, topindu-se pe ei în privegheri, în posturi, în osteneli și în grele pătimiri, după ce se retrag dintre oameni în viața călugărească, sau la stadionul de probe, nu se mai îndeletnicesc cu nevoința lor mincinoasă și prefăcută de mai înainte [v. nota finală 82.1].*"*

Sfântul Ioan Scărarul

[83]

„Talasie zice: Conștiința curată e pricinuită de ostenelile nevoinței, ca postul, privegherea, răbdarea, îndelunga-răbdare."

***Filocalia* 9**

[84]

„De vom lua seama, vom afla că de multe ori se ivește în noi ceva vrednic de râs, de la draci. Astfel, dacă ne-am săturat, ne pricinuiesc străpungerea inimii, iar dacă am postit, ne învârtoșează iarăși, ca, amăgindu-ne cu lacrimi false, să ne predăm desfătării, adică maicii patimilor. Să nu ne supunem deci acestora, ci să facem dimpotrivă."

Sfântul Ioan Scărarul

[85]

„Să privim cu luare-aminte și vom vedea și pe unii din cei cu o fire stăpânită de iuțime cum postesc, priveghează și se liniștesc cu râvnă. Că scopul dracilor este să ispitească prin mijloacele care fac să crească patima, amăgindu-i cu părerea că le fac acestea pentru pocăință."

Sfântul Ioan Scărarul

[86]

„Cel ce voiește să-și biruiască trupul, sau să se războiască din puterea sa proprie, în zadar aleargă. Căci, de nu va dărâma Domnul casa trupului și nu va zidi casa sufletului [Psalmii 126, 1], în zadar postește și priveghează cel ce voiește să o dărâme [să o slăbească]."

Sfântul Ioan Scărarul

[87]

„Unii socotesc că războaiele și scurgerile sunt pricinuite numai de mâncăruri. Dar eu am văzut tare întinați de acestea și pe cei foarte bolnavi și postitori la culme."

Sfântul Ioan Scărarul

[88]

„Când, luptând mult împotriva dracului, însoțitorul lutului, îl vom alunga din inima noastră bătându-l cu



piatra postului și străpungându-l cu sulița smereniei, atunci, sălășluindu-se în trup ca un vierme oarecare, se silește, ticălosul, să ne întineze, ațâțându-ne spre mișcări dobitocești și necuvenite. Aceasta obișnuiesc să o pătimească mai ales cei ce ascultă de dracul mândriei. [...] Să ia aminte deci, cu toată sârguința, la numitul șarpe inima lor și să-l izgonească, omorându-l cu multa smerită cugetare. De vor face aceasta, înstrăinându-se de el, vor putea să se dezbrace și ei poate cândva de veșmintele de piele [Facerea 3, 21] și să cânte Domnului, ca odinioară tinerii neprihăniți, cântarea de biruință, dacă, dezbrăcându-se de ele, nu se vor afla goi de nevinovăția acelora și de smerenia firească."

Sfântul Ioan Scărarul

[89]

„De-l voi lega cu postul, osândind pe aproapele [care nu postește, n. trad.], mă predau iarăși lui. De-l voi birui încetând să judec, înălțându-mă cu inima, mă voi vedea iarăși coborât. Îmi este și împreună-lucrător și vrăjmaș; și ajutător, și potrivnic; și susținător, și iscoditor de curse; slujit, mă războiește, topit [cu postul, n. trad.], pierde din putere; odihnit, iese din rânduială; muncit iarăși, nu rabdă; de-l întristez, îl primejduiesc; de-l rănesc, nu am prin cine să câștig virtuțile; pe același îl îmbrățișez și-l resping. Care e taina cu privire la mine? Care e rațiunea

alcătuirii mele? Cum îmi sunt mie însumi dușman și prieten? Spune-mi tu, spune-mi, soțul meu, firea mea! [...] Iar trupul răspunzând, ca să zicem așa, sufletului, pare să spună așa: «Nu-ți voi spune ceea ce nu știi nici tu, ci ceea ce cunoaștem amândoi. [...] De ai cunoaște limpede adânca neputință a mea și a ta, mi-ai lega mâinile. Dacă mi-ai înfrâna lăcomia, mi-ai lega picioarele ca să nu merg mai departe. Dacă te-ai însoți cu ascultarea, te-ai despărți de mine. Dacă ai dobândi smerenia, mi-ai tăia capul.» Iată a cincisprezecea biruință. Cel ce, fiind în trup, a câștigat-o și pe aceasta a murit și a înviat și a cunoscut încă de aici arvuna nestricăciunii viitoare."

Sfântul Ioan Scărarul

[90]

„Postul iubitorului de slavă deșartă este nerăsplătit și rugăciunea lui neavenită. Căci pe amândouă le lucrează pentru lauda oamenilor. Nevoitorul iubitor de slavă deșartă pierde îndoit: își topește și trupul și nici nu ia vreo răsplată."

Sfântul Ioan Scărarul

[91]

„De postește cineva șase zile și încă șase și se predă pe sine unor mari osteneli și porunci, fără calea aceasta



[a smereniei] toate ostenelile lui sunt nefolositoare."

Filocalia 9

[92]

„Alfabetul cel mai bun pentru toți este acesta: ascultarea, postul, sacul pocăinței, cenușa, lacrimile, mărturisirea, tăcerea, smerenia, privegherea, bărbăția, frigul, osteneala, viețuirea în greutăți, defăimarea, zdrobirea, nepomenirea răului, iubirea de frați, blândețea, credința simplă neiscoditoare, negrija lumii, ura fără ură a părinților [v. nota finală 92.1]*, nepătimirea, simplitatea împreunată cu nerăutatea, neprețuirea din partea altora* [v. nota finală 92.2]*."*

Sfântul Ioan Scărarul

[93]

„Am văzut plugari semănând aceeași sământă, dar fiecare urmărind alt scop: unul ca să-și plătească datoria; altul ca să-și adune bogăție; un altul ca să vâneze lauda de la cei ce treceau pe calea vieții, pentru buna lui lucrare; altul ca să necăjească pe dușmanul lui care-l pizmuia; în sfârșit, altul, ca să nu fie osândit de oameni ca leneș. Iar înțelesurile semănăturii plugarilor sunt acestea: postul, privegherea, milostenia, slujirea și cele asemenea. Deci frații să caute să-și cunoască prin

cercare [prin experiență] scopurile ce le urmăresc în Domnul."

Sfântul Ioan Scărarul

[94]

„Mai presus de fire sunt: curăția [fecioria], nemânierea, smerita cugetare, rugăciunea, privegherea, postul, străpungerea neîncetată a inimii. Învățătorii unora din acestea sunt unii oameni, ale altora, îngerii, iar Învățător și Dătător ale altora este Dumnezeu Cuvântul [v. nota finală 94.1]."

Sfântul Ioan Scărarul

[95]

„Dacă este un timp potrivit pentru tot lucrul de sub cer, cum zice Ecclesiastul [3, 1], dar între toate lucrurile sunt și lucrurile sfințite ale viețuirii noastre, să avem grijă să căutăm în fiecare timp cele potrivite acelui timp. Căci este un timp al nepătimirii în cei ce se nevoiesc și un timp al împătimirii pentru tinerețea celor ce se nevoiesc; un timp al lacrimilor și un timp al inimii învârtoșate; un timp al supunerii și un timp al stăpânirii; un ***timp al postului*** *și un timp al împărtășirii de hrană; un timp al războiului din partea trupului dușman și un timp al liniștirii fierbințelii; un timp al iernii sufletului [al viforului]*



și un timp al liniștii minții; un timp al întristării inimii și un timp al bucuriei duhovnicești; un timp de învățare a altora și un timp de ascultare; un timp al întinărilor, pentru închipuirea de sine, și un timp al curăției, pentru smerenie; un timp de luptă și un timp de odihnă adăpostită; un timp de liniștire și un timp de împrăștiere nestăpânită; un timp de rugăciune neîntreruptă și un timp de slujire nefățarnică. Deci să nu căutăm înainte de timp cele ale timpului [potrivit pentru un lucru], amăgindu-ne dintr-o pornire a mândriei. Să nu căutăm iarna pe cele ale verii: nu, în sământă, snopii. Pentru că timpul semănării cere osteneli și timpul secerișului aduce haruri negrăite. Iar de nu, nu vom lua nici la timpul cuvenit cele proprii ale timpului."

Sfântul Ioan Scărarul

[96]

„Postul e potolirea fierbințelii."

Sfântul Ioan Scărarul

[97]

„Precum e cu neputință șarpelui să se dezbrace de pielea sa cea veche, dacă nu intră printr-o crăpătură strâmtă, la fel și noi nu putem lepăda vechile patimi ce ne stăpânesc și vechimea sufletului și veșmântul omului

cel vechi, de nu vom străbate calea cea strâmtă și plină de necazuri a postului și a necinstirii."

Sfântul Ioan Scărarul

[98]

„Precum păsările cele grase nu pot zbura spre cer, așa nici cel ce-și hrănește și-și slujește trupul său."

Sfântul Ioan Scărarul

[99]

„Precum uleiul potolește marea, chiar fără să vrea, așa postul potolește fierbințeala trupului chiar fără să vrea."

Sfântul Ioan Scărarul

[100]

„Celor ce se luptă cu lutul le vine la timp potrivit liniștea în ajutor, dacă au și un povățuitor. Căci cel însingurat are nevoie de tărie îngerească. Dar cuvântul meu privește pe cei ce s-au liniștit cu adevărat cu trupul și cu duhul."

Sfântul Ioan Scărarul

[101]

„Nevoința este maica sfințeniei. Iar din cea din urmă se naște cea dintâi gustare a simțirii tainelor lui Hristos,



care se numește întâia treaptă a cunoștinței Duhului. Dar nimeni să nu se amăgească pe sine și să nălucească ceva vrăji. Căci sufletul întinat nu urcă la Împărăția curată, nici nu se unește cu duhurile Sfinților. Poleiește frumusețea neprihănirii tale prin lacrimi și posturi și prin liniștea din tine. Un mic necaz pentru Dumnezeu e mai mare decât un lucru mare săvârșit fără necaz. Căci încearcă de bunăvoie credința prin dragoste. Iar starea de odihnă se naște din vârful conștiinței. De aceea, în necazuri și-au dovedit Sfinții dragostea de Hristos și nu în tihnă. Pentru că lucrul ce se face fără osteneală e dreptatea celor lumești, care fac milostenii din cele din afară și nu câștigă nimic în ei înșiși."

Sfântul Isaac Sirul

[102]

„De ai primit harul lui Dumnezeu și te-ai învrednicit să te desfătezi cu contemplarea judecăților lui Dumnezeu și a făpturilor văzute, care e cea dintâi treaptă a cunoștinței, pregătește-te și te înarmează față de duhul hulei. Fără arme să nu stai în pământul acesta, ca să nu fii omorât degrabă de către cei ce-ți întind curse și te amăgesc. Iar drept arme să-ți fie lacrimile și postul desăvârșit."

Sfântul Isaac Sirul

[103]

„De voiește cineva să locuiască Domnul în el, își silește trupul său și slujește [liturghisește] Domnului și se face slujitorul Lui prin împlinirea poruncilor Duhului cele scrise de Apostol, și-și păzește sufletul său de faptele cărnii, despre care a scris Apostolul. Căci numai când slăbește trupul prin post și smerenie, sufletul se întărește în rugăciuni."

Sfântul Isaac Sirul

[104]

„Precum din lăcomia pântecelui se naște tulburarea gândurilor, așa se nasc din vorbărie și din neorânduiala întâlnirilor necunoștința și ieșirea [împrăștierea] minții. Grija de lucrurile vieții tulbură sufletul și încurcarea în acestea zăpăcește mintea și o scoate din liniște."

Sfântul Isaac Sirul

[105]

„Precum acoperă norul lumina lunii, așa aburii stomacului alungă din suflet înțelepciunea lui Dumnezeu. Și precum e în largul ei flacăra focului în lemne uscate, așa e și trupul în largul lui când pântecele e plin. Și precum materia adăugată la materie sporește flacăra focului, așa felurimea mâncărilor sporește mișcarea trupului.



În trupul iubitor de plăcere nu locuiește cunoștința lui Dumnezeu. Și cel ce-și iubește trupul său nu va dobândi harul lui Dumnezeu. Precum din durerile nașterii se naște fătul care veselește pe cea care l-a născut, așa din nevoința foamei se naște în suflet ca rod cunoștința tainelor lui Dumnezeu. Iar celor leneși și iubitori de plăcere li se naște rodul rușinii. Precum tatăl se îngrijește de copii, așa Se îngrijește și Hristos de trupul care pătimește greu pentru El și e pururea aproape de gura lui. Iar rodul lucrării înțelepte este neprețuit."

Sfântul Isaac Sirul

[106]

„De nu te liniștești cu inima, liniștește-te măcar cu limba. Și dacă nu poți pune rânduială în gânduri, pune rânduială măcar în simțuri. Și de nu ești singur în cugetul tău, fii singur măcar cu trupul tău. Și de nu poți lucra cu trupul tău, întristează-te măcar în cugetul tău. Și de nu poți sta la priveghere, priveghează măcar șezând pe patul tău, sau chiar întins pe el. Și de nu poți posti două zile, postește măcar până seara. Și de nu poți până seara, păzește-te măcar să nu te saturi. De nu ești curat în inima ta, fii curat măcar în trupul tău. De nu plângi în inima ta, îmbracă-ți în jale măcar fața ta. De nu poți milui, vorbește măcar ca un păcătos. De nu ești făcător de pace, fii măcar neiubitor de tulburare. De nu te poți strădui, fă-te măcar în cuget netrândav. De nu ești

biruitor [asupra păcatelor], măcar să nu te mândrești față de cei vinovați. De nu izbutești să închizi gura celui ce bârfește pe tovarășul tău, păzește-te măcar să nu te faci părtaș în aceasta cu el. Cunoaște că de iese din tine foc și acesta arde pe alții, sufletele arse în focul tău le va cere Dumnezeu din mâinile tale. Și chiar dacă nu arunci tu însuți focul, dar consimți cu cel ce-l aruncă și găsești plăcere în aceasta, vei fi părtaș lui la judecată. De iubești blândețea, rămâi în pace. Și de te vei învrednici de pace, te vei bucura în toată vremea. ***Caută înțelepciunea și nu aurul. Îmbracă-te în smerenie și nu în mătase. Caută să dobândești pacea și nu împărăția.***"

Sfântul Isaac Sirul

[107]

„Întrebare: *Care este începutul în războiul împotriva păcatului, al celui ce a aruncat de la sine toată împrăștierea și a intrat în luptă? Și de unde începe lupta?*
Răspuns: *E cunoscut tuturor că începutul oricărei lupte împotriva păcatului și a poftei este osteneala privegherii și a postului. Acesta din urmă este mai ales începutul luptei împotriva păcatului din lăuntrul nostru. Și semnul urii împotriva păcatului și a poftirii lui în cei ce luptă în războiul nevăzut este că încep cu postul și după aceasta cu privegherea de noapte, care le ajută la nevoință.*"

Sfântul Isaac Sirul



[108]

„De voiești ca inima ta să se facă locul tainelor lumii noi, îmbogățește-te mai întâi în fapte săvârșite cu trupul, în post, în privegheri, în slujba sfântă [liturghia] a nevoinței, în răbdare, în nimicirea gândurilor și în celelalte. Leagă mintea ta în citirea Scripturilor și în cugetarea la cele din ele, scrie poruncile înaintea ochilor tăi și plătește datoria patimilor, prin aceea că biruiești și ești biruit. Și prin vorbirea neîncetată a rugăciunii și a cererii, prin cugetarea cea din ele, smulge din inima ta tot chipul și toată asemănarea, în care ai fost prins prin prindere de mai înainte."

Sfântul Isaac Sirul

[109]

„Așteaptă deci pe Domnul și nădăjduiește în El. Iar despre postul trupesc [despre neputința ținerii lui, n.ed.] nu te întrista, căci el nu e nimic fără cel duhovnicesc. Pentru că nu cele ce intră [fără plăcere] în om îl spurcă, ci cele ce ies din el [cf. Marcu 7, 15]."

Sfinții Varsanufie și Ioan

[110]

„Cât despre post [despre neputința ținerii lui de către omul bolnav, n.ed.], nu te întrista. Căci precum ți-am

spus încă înainte, nu cere Dumnezeu ceva peste putere. Este postul altceva decât o pedagogie a trupului, spre supunerea trupului sănătos și spre slăbirea pornirii lui spre patimi? Căci zice: «Când sunt slab, atunci sunt tare» [2 Corinteni 12, 10]. Iar boala e mai presus de certarea pedagogică, și celui ce o suportă cu răbdare și mulțumește lui Dumnezeu i se socotește în loc de nevoință [asceză] sau chiar mai mult, și culege din răbdarea aceasta rodul mântuirii. Deci nu trebuie să slăbești trupul prin post, când el e slab prin el însuși. Mulțumește lui Dumnezeu că ai fost izbăvit de osteneala înfrânării. De zece ori îți spun: Nu te întrista! De mănânci, nu vei fi osândit. Căci aceasta nu ne vine din lucrarea demonilor, nici din moleșeala gândului, ci spre cercarea noastră și spre folosul sufletului."

Sfinții Varsanufie și Ioan

[111]

„Cât despre post, pleacă-ți grumazul și adu-ți aminte de viețile Părinților și de privegherile lor, și te smerește cu inima; și, dacă poți, ține-l până la ora nouă [trei după-amiază]. Iar de nu poți, nu fi îngrijorat, ci străduiește-te să păzești postul omului dinlăuntru. Păzește-te să nu mănânci din lemn [ca Adam și Eva, n.trad.] și din cele-



lalte patimi. Și acest post al omului lăuntric va fi primit de Dumnezeu, și El te va acoperi pentru postul trupesc."

Sfinții Varsanufie și Ioan

[112]

„Întrebare: *Când boala e în chip amestecat, și de la fire și de la draci, spune-mi, părinte, ce trebuie să facă cineva? Dar, întâi de toate, roagă-te pentru mine, întru Domnul.* Răspuns: *Cel ce voiește să biruiască se silește puțin pe sine fie la post, fie la priveghere, fie la orice alt lucru. De pildă, dacă e dator cineva să nu mănânce, cum e obiceiul, până la ora nouă [trei după-amiază], dar slăbiciunea îi cere să mănânce la ora trei [nouă dimineața], să se silească să nu mănânce până la ora șase [la amiază]. Și cu privegherea, la fel. Silința aceasta se împotrivește lucrării dracilor* [v. nota finală 112.1]. *Iar pogorământul e un ajutor dat trupului. În privința celorlalte, să se facă la fel. Să-și petreacă omul zilele lui făcând acestea două cu dreaptă socoteală, în frica lui Dumnezeu. Domnul să ajute slăbiciunii noastre în toate. Roagă-te pentru mine."*

Sfinții Varsanufie și Ioan

[113]

„Posturile și rugăciunile întăresc voința și potolesc tulburarea omului, care merge până la îndrăcire. Ele îl îndreaptă pe om spre o depășire a ceea ce-l tulbură, făcându-l conștient de relația cu Dumnezeu."

***Filocalia* 11**

[114]

„În privința postului, cercetează-ți inima, ca să nu fie furată de slava deșartă. Și dacă nu e furată, cerceteaz-o din nou, și vezi dacă postul nu te face mai slab în împlinirea datoriilor. Căci această slăbiciune nu e de folos. Iar dacă nu-ți strică nici în privința aceasta, postirea este bună."

Sfinții Varsanufie și Ioan

[115]

„Deci nu cere Dumnezeu de la cei bolnavi cu trupul înfrânarea, ci de la cei puternici și sănătoși cu trupul. Coboară, fii îngăduitor deci puțin cu trupul, căci nu va fi un păcat. Nu cere Dumnezeu de la tine aceasta [înfrânare], pentru că știe neputința ce ți-a trimis."

Sfinții Varsanufie și Ioan



[116]

„Dacă cineva postește tot timpul și se predă pe sine la mari osteneli și porunci, în afară de acest drum [al smeritei cugetări], toate ostenelile lui sunt zadarnice."

Cuviosul Isaia Pustnicul

[117]

„De te îngrijești în mod covârșitor de post și de rugăciunea neîncetată, nu îndrăzni să cugeți că acestea te vor mântui, ci nădăjduiește că Dumnezeu va avea milă de necazul trupului tău și te va ajuta în slăbiciunea ta [v. nota finală 117.1]."

Cuviosul Isaia Pustnicul

[118]

„Din fiecare virtute e pericol să se nască o patimă, îndată ce omul slăbește gândul la Dumnezeu și se gândește mai degrabă la sine, cu mulțumire pentru virtutea în care socotește că a înaintat, sau când o virtute a fost dusă prea departe din încredere în sine. De pildă, din prea mult post se poate naște lăcomia pântecelui, din prea multă osteneală, lenevia. Smerita cugetare și măsura în toate sunt două mijloace care feresc virtuțile de a deveni pricini ale unor patimi contrare."

***Filocalia* 12**

NOTE FINALE*

[1] Sf. Antonie cel Mare, *Filocalia* 1, p. 15.

[2] Sf. Antonie cel Mare, *Filocalia* 1, p. 15.

[3] Sf. Antonie cel Mare, *Filocalia* 1, pp. 19-20.

[4] Sf. Antonie cel Mare, *Filocalia* 1, pp. 20-21.

[5] Sf. Antonie cel Mare, *Filocalia* 1, p. 24.

[6] Sf. Antonie cel Mare, *Filocalia* 1, p. 25.

[7] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 263.

[8] Diadoh al Foticeii, *Filocalia* 1, p. 424.

* NOTELE FINALE ilustrează locurile de unde au fost extrase maximele şi cugetările din Partea a II-a a volumului, precum şi observaţiile infrapaginale ale traducătorului, după cum au fost inserate în textul filocalic, pe care le-am păstrat spre folosul cititorilor. Pentru selecţia textelor filocalice regăsite în Colecţia „Comorile Filocaliei" a fost folosită ediţia jubiliară a *Filocaliei,* vol. 1-12, traduceri, introduceri şi note de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMO, Bucureşti, 2017.

[9] Evagrie Monahul, *Filocalia* 1, pp. 65-66.

[10] Evagrie Monahul, *Filocalia* 1, p. 69.

[11] Ioan Casian, *Filocalia* 1, p. 158.

[12] Ioan Casian, *Filocalia* 1, pp. 162-163.

[13] Ioan Casian, *Filocalia* 1, p. 174.

[14] Sf. Marcu Ascetul, *Filocalia* 1, p. 324.

[15] Sf. Marcu Ascetul, *Filocalia* 1, p. 326.

[16] Sf. Vasile de la Poiana Mărului, *Filocalia* 8, p. 697.

[17] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 70.

[18] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, pp. 77-78.

[19] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 87.

[20] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 91.

[21] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, pp. 95-96.

[22] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 93.

[23] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 114.

[24] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 131.

[25] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 144.

[26] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 2, p. 265.

[27] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Filocalia* 3, p. 224.



[28] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 12.

[29] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 13.

[30] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 13.

[31] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 14.

[32] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 16.

[33] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 24.

[34] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 32.

[35] Isihie Sinaitul, *Filocalia* 4, pp. 72-73.

[36] Isihie Sinaitul, *Filocalia* 4, pp. 83-84.

[37] Isihie Sinaitul, *Filocalia* 4, p. 98.

[38] Filotei Sinaitul, *Filocalia* 4, p. 119.

[39] Filotei Sinaitul, *Filocalia* 4, p. 125.

[40] Filotei Sinaitul, *Filocalia* 4, p. 133.

[41] Filotei Sinaitul, *Filocalia* 4, p. 135.

[42] Ioan Carpatinul, *Filocalia* 4, p. 148.

[43] Ioan Carpatinul, *Filocalia* 4, p. 149.

[44] Ioan Carpatinul, *Filocalia* 4, p. 168.

[45] Sf. Ioan Damaschinul, *Filocalia* 4, p. 220.

[46] Teodor al Edessei, *Filocalia* 4, p. 279.

[47] Teodor al Edessei, *Filocalia* 4, pp. 280-281.

[48] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 324.

[49] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 326.

[50] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 330.

[51] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 331.

[52] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 331.

[53] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 331.

[54] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 331.

[55] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 331.

[56] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 332.

[57] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 332.

[58] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 334.

[59] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 347.

[60] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 336.

[61] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 343.

[62] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 352.

[63] Ilie Ecdicul, *Filocalia* 4, p. 361.

[64] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 29.

[65] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 31.



[66] Talasie Libianul, *Filocalia* 4, p. 39.

[67] Isihie Sinaitul, *Filocalia* 4, pp. 58.

[68] Sf. Petru Damaschinul, *Filocalia* 5, p. 103.

[69] Sf. Simeon Metafrastul, *Filocalia* 5, p. 414.

[70] Cuv. Nichita Stithatul, *Filocalia* 6, p. 260.

[71] Cuv. Nichita Stithatul, *Filocalia* 6, p. 276.

[72] Cuv. Nichita Stithatul, *Filocalia* 6, pp. 293-294. **72.1.**„Postind, priveghind, ei își fac sângele subțire, ca să nu-i împingă la faptele de poftă și de mânie care îi leagă de lucruri ca de obiecte și-i fac să nesocotească realitatea persoanelor nesfârșit superioare lucrurilor." **72.2.** „Duhul Sfânt nu poate sălășlui într-un trup greu și stăpânit de impulsuri pătimașe. Ceea ce e ușor și subțire trage la ceea ce e ușor și subțire. Numai ceea ce e subțire e transparent pentru infinitatea Duhului." **72.3.** „Cunoștința adevărată a lucrurilor e cunoștința sensurilor lor, o vedere a lor în Dumnezeu cel infinit, cauza și ținta lor; în Dumnezeu, în a Cărui infinitate își au obârșia lor și în a Cărui infinitate își vor face vădită la sfârșit adâncimea lor de înțelesuri." **72.4.** „Ei pot vorbi altora despre Dumnezeu, pentru că au cunoscut pe Dumnezeu cu adevărat, pentru că pot descoperi altora realitatea nouă și nesfârșită a Dumnezeirii, transparentă prin lucruri." *Notele traducătorului.*

[73] Cuv. Nichita Stithatul, *Filocalia* 6, p. 330.

[74] Sf. Grigorie Sinaitul, *Filocalia* 7, p. 121.

[75] Sf. Grigorie Sinaitul, *Filocalia* 7, p. 156.

[76] Sf. Grigorie Sinaitul, *Filocalia* 7, p. 218. **76.1.** „Desigur, maicile născute de fiice sunt fiice de un nivel duhovnicesc sporit. Plânsul născut din smerenie e de o calitate superioară celui ce naște smerenia. E așa cum la Dionisie Areopagitul curăția care se naște din desăvârșire e superioară celei care prin luminare a dus la desăvârșire (Ierarhia cerească). Fiecare virtute le poartă pe toate în sine și le promovează pe toate." *Nota traducătorului.*

[77] Sf. Grigorie Sinaitul, *Filocalia* 7, pp. 219-220.

[78] Sf. Grigorie Sinaitul, *Filocalia* 7, p. 220.

[79] *Filocalia* 8, nota 425, p. 231.

[80] Calist Catafigiotul, *Filocalia* 8, p. 513.

[81] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 72.

[82] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 85. **82.1.** „E numită nevoință prefăcută și mincinoasă cea practicată pentru lauda oamenilor. Dar cea practicată cu sfatul părinților (duhovnicești, *n. trad.*) este adevărată, potrivit Celui ce zice: «De la Mine nu fac nimic» (*Ioan* 8, 28). Aceasta, pe lângă faptul că e desăvârșită, ne păzește liberi de slava deșartă." *Nota traducătorului*.

[83] *Filocalia* 9, p. 185, nota 258.



[84] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 212.

[85] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 227.

[86] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 266.

[87] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 276.

[88] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 286.

[89] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 291.

[90] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, pp. 314-315.

[91] *Filocalia* 9, nota 621, p. 354.

[92] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 372. **92.1.** „E o ură care nu-i urăște propriu-zis pe ei ca persoane, ci îngrijorarea lor de fiul care s-a călugărit, ispita la care-l supun părinții de a renunța la călugărie etc." **92.2.** „Acestea sunt virtuțile începătorilor, douăzeci și patru la număr, ca și literele alfabetului." *Notele traducătorului.*

[93] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 382.

[94] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 386. **94.1.** „Învățători ai fecioriei sunt Ilie și Ioan Înaintemergătorul și Ioan Cuvântătorul de Dumnezeu; ai blândeții, Moise și David; iar ai rugăciunii, Însuși Dumnezeu Cuvântul și îngerul ce s-a arătat lui Antonie și lui Pahomie. Ai postului, iarăși Moise și Domnul însuși. Ai privegherii, mulți care au agonisit și străpungerea inimii din aceasta; ai smeritei cugetări, Cuvântul lui

Dumnezeu și Mântuitorul tuturor, Care «pentru noi sărac S-a făcut» (*2 Corinteni* 8, 9) «și a luat trupul nostru».” *Nota traducătorului.*

[95] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 393.

[96] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 425.

[97] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 426.

[98] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 426.

[99] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 428.

[100] Sf. Ioan Scărarul, *Filocalia* 9, p. 438.

[101] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 102.

[102] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 151.

[103] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 290.

[104] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 326.

[105] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 328.

[106] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, pp. 356-357.

[107] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 506.

[108] Sf. Isaac Sirul, *Filocalia* 10, p. 585.

[109] Sf. Varsanufie și Ioan, *Filocalia* 11, p. 145.

[110] Sf. Varsanufie și Ioan, *Filocalia* 11, p. 147.

[111] Sf. Varsanufie și Ioan, *Filocalia* 11, p. 618.



[112] Sf. Varsanufie și Ioan, *Filocalia* 11, p. 626. **112.1.** „Nevoința aceasta e un mijloc de întărire a voinței sau a spiritului împotriva pornirilor inferioare care stârnesc slăbiciunile trupului, dar uneori duc și la alte patimi care îl robesc pe om. Pofta e dintre primele, mânia dintre ultimele. Numai omul întărit prin nevoință, omul liniștit și generos, se poate face locaș al Duhului dumnezeiesc. Numai el e liber pentru relația de iubire adevărată cu Dumnezeu și cu semenii. Numai acest om e tare și nu e preocupat, din slăbiciune, de sine. Demonii slăbesc pe om cu aparența că-l fac să se preocupe de sine, sau cu acest scop." *Nota traducătorului.*

[113] *Filocalia* 11, nota 945, p. 770.

[114] Sf. Varsanufie și Ioan, *Filocalia* 11, pp. 872-873.

[115] Sf. Varsanufie și Ioan, *Filocalia* 11, p. 145.

[116] Cuv. Isaia Pustnicul, *Filocalia* 12, p. 114.

[117] Cuv. Isaia Pustnicul, *Filocalia* 12, pp. 331-332. **117.1.** „Nu te încrede în ostenelile tale, ci în mila lui Dumnezeu. Căci ele nu-ți dau siguranța și liniștea ei, așa cum ți-o dă nădejdea în mila lui Dumnezeu." *Nota traducătorului.*

[118] *Filocalia* 12, nota 25, p. 353.

ADDENDA

MICUL CATEHISM ORTODOX

*Ce este postul?**

„Postul este înfrânarea de toate mâncărurile, sau, la caz de boală, numai de unele, de asemenea și de băuturi și de toate cele lumești și de toate poftele cele rele, pentru ca să poată creștinul să își facă rugăciunea lui mai cu înlesnire și să îi fie milostiv Dumnezeu. Încă și pentru a ucide poftele trupului și a primi harul lui Dumnezeu...”[2].

* **Micul Catehism ortodox** explică, sub forma unor răspunsuri concise și avizate, *învăţătura de credinţă ortodoxă despre Post*. Textele au fost extrase din volumul *Învăţătură de credinţă creștină ortodoxă*, publicat cu aprobarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române și cu binecuvântarea Preafericitului Părinte Patriarh Daniel, Ed. IBMO, București, 2015, pp. 390-397. [*n.ed.*]

[2] *Mărturisirea de credință...*, Partea a III-a, *Răspuns la întrebarea 7*, p. 144.



Postul este o faptă de virtute, un exerciţiu de înfrânare a poftelor trupului și de întărire a voinţei, o formă de pocăinţă, deci mijloc de mântuire. Dar este în același timp și un act de cult, adică o faptă de cinstire a lui Dumnezeu, pentru că el este o jertfă, adică o renunţare de bunăvoie la ceva care ne este îngăduit, izvorâtă din iubirea și respectul pe care îl avem faţă de Dumnezeu.

Postul este și un mijloc de desăvârșire, de omorâre a voii trupului, un semn văzut al râvnei și sârguinţei noastre spre asemănarea cu Dumnezeu și cu îngerii, care n-au nevoie de hrană. „Postul este lucrul lui Dumnezeu, căci Lui nu-I trebuie hrană – zice Sfântul Simeon al Tesalonicului. Este viaţă și petrecere îngerească, pentru că îngerii sunt fără hrană. Este omorârea trupului, că acesta, hrănindu-se, ne-a făcut morţi; și izgonirea patimilor este postul, căci lăcomia întărâtă patimile trupului."[3]

Care este rostul și folosul postului?

Postul folosește și sufletului și trupului, pentru că întărește trupul, ușurează și curăţește sufletul.

3 Sf. Simeon al Tesalonicului, *Răspuns la întrebarea 54, Tractat...*, p. 327.



Păstrează sănătatea trupului și dă aripi sufletului. De aceea, Legea Veche îl recomandă și îl impune de atâtea ori [*Ieșirea* 34, 28; *Deuteronomul* 9, 9-10, 18; *Judecătorii* 20, 26; *1 Regii* 7, 6; *Isaia* 58; *Ioil* 2, 15]. „Nu fi nesăţios întru toată desfătarea și nu te apleca la mâncăruri multe. Că în mâncărurile cele multe va fi durere și nesaţiul va veni până la îngreţoșare. Pentru nesaţ, mulţi au pierit; iar cel înfrânat își va spori viaţa", zice Înţeleptul Isus, fiul lui Sirah [37, 32-34]. Mântuitorul însuși a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopţi în pustie, înainte de a începe propovăduirea Evangheliei [*Matei* 4, 2 și *Luca* 4, 2]. El ne învaţă cum să postim [*Matei* 6, 16-18] și ne spune că diavolul nu poate fi izgonit decât cu post și rugăciune [*Matei* 17, 21; *Marcu* 9, 29]. Posteau de asemenea Sfinţii Apostoli și ucenicii lor [*Faptele Apostolilor* 13, 2-3; *2 Corinteni* 6, 5]; ei au și rânduit postul pentru toţi creștinii[4]. Sfinţii Părinţi laudă și recomandă postul cu stăruinţă. Iată ce spune, de pildă, Sfântul Ioan Gură de Aur: „Postul potolește zburdălnicia trupului, înfrânează poftele cele nesăturate, curăţește și înaripează sufletul, îl înalţă și îl ușurează"[5].

[4] *Așezămintele Sfinților Apostoli*, Cartea V, cap. 13.

[5] *Omilia a X-a la cartea Facerii*, cap. I, vezi și Fer. Augustin, *Sermones de tempore*, „Sermo 207".

De câte feluri este postul, după asprimea lui?

După asprimea lui, postul poate fi de mai multe feluri:

a] *ajunare desăvârșită*, adică atunci când nu mâncăm și nu bem nimic cel puţin o zi întreagă;

b] *postul aspru* sau *uscat* [ξηρός] sau ajunarea propriu-zisă, atunci când mâncăm numai spre seară mâncăruri uscate [pâine și apă, fructe uscate, seminţe etc.];

c] *postul obișnuit* sau *comun*, când mâncăm la orele obișnuite, dar numai mâncăruri de post, adică ne înfrânăm de la „mâncărurile de dulce” [carne și pește, brânză, lapte, ouă, vin];

d] *postul ușor* [dezlegarea], când se dezleagă la vin, pește, icre și untdelemn, cum se prevede în *Tipic*, la anumite sărbători care cad în cursul posturilor de peste an.

De câte feluri este postul, după lungimea lui?

De două feluri:

a] *post de o zi* și

b] *post de mai multe zile.*



Care sunt posturile de o zi și pentru ce au fost așezate?

Sunt posturile pe care le ţinem:

a] *miercurea și vinerea* din fiecare săptămână, în amintirea Patimilor Domnului: miercurea au făcut sfat cărturarii și arhiereii iudeilor să prindă pe Hristos, iar vinerea L-au răstignit pe Cruce[6]. Tot în această zi, după Tradiţie, mâncase Adam din pom, lucru pentru care a fost izgonit din Rai[7];

b] *Ziua Înălţării Sfintei Cruci* [14 septembrie], în amintirea Patimilor Domnului pe cruce [dezlegare la untdelemn și vin];

c] *Ziua tăierii capului Sfântului Ioan Botezătorul* [29 august], zi de post și plângere pentru cel care a fost cel mai zelos propovăduitor și împlinitor al postului și al pocăinţei [dezlegare la untdelemn și vin];

d] *Ajunul Bobotezei* [5 ianuarie]: post așezat și rămas din vremea când catehumenii se pregăteau prin post și rugăciune pentru primirea Botezului a doua zi. Se ajunează în orice zi ar cădea[8], iar a doua zi se ia agheasmă pe nemâncate.

6 Canonul 15 al Sfântului Petru al Alexandriei.
7 Sf. Simeon al Tesalonicului, *Răspuns la întrebarea 53*, *Tractat...*, p. 326.
8 Canonul 1 al Sfântului Teofil al Alexandriei.

Cei ce vor să prisosească în evlavie sau să facă anumite făgăduinţe sau legăminte faţă de Dumnezeu, pentru felurite pricini, pot să postească și în alte zile de peste săptămână, decât cele orânduite de Biserică. Cea mai potrivită este ziua de luni. În niciun caz să nu se postească sâmbăta sau duminica. Postul acesta de bunăvoie nu are însă valoare decât atunci când păzim și zilele de post orânduite de Biserică.

Când nu se postește miercurea și vinerea?

Fie pentru însemnătatea sărbătorilor mari, adică pentru a nu se șterge prin post bucuria Praznicului Nașterii Domnului, al Învierii, al Rusaliilor, fie pentru prisosinţa postului dinaintea acestor sărbători mari sau pentru a nu ne asemăna cu unii eretici, Biserica îngăduie să mâncăm de dulce miercurea și vinerea în anumite răstimpuri din cursul anului. Aceste zile sunt numite de *dezlegare* [a postului] și sunt însemnate în calendare cu cuvântul *harţi.* Iată când nu se postește miercurea și vinerea:

a] în Săptămâna Luminată [săptămâna Paștilor];

b] de la Nașterea Domnului până în Ajunul Bobotezei;

c] în săptămâna de după Rusalii [înainte de începutul postului Sfinţilor Apostoli];



d] în săptămâna întâi a Triodului [între Duminica Vameșului și a Fariseului și Duminica Fiului Risipitor];

e] în Săptămâna brânzei [înaintea lăsatului sec pentru Postul Paștelui]; se dezleagă numai la lapte, ouă și brânză;

f] nu se postește, de asemenea, în ziua Nașterii Domnului și cea a Bobotezei, când aceste sărbători cad miercuri sau vineri[9].

Care sunt posturile de mai multe zile din cursul anului?

a] *Postul Paștelui;*

b] *Postul Crăciunului;*

c] *Postul Sântă-Măriei*;

d] *Postul Sân-Petrului* [al Sfinţilor Apostoli Petru și Pavel].

Ce este Postul Paștelui?

Postul Paștelui, Postul Mare sau *Păresimile* [de la cuvântul latinesc *quadragessima* = patruzeci] este

[9] Despre dezlegări, în: *Tipicul cel Mare*, cap. 35, pp. 43-44; comp. și *Pravila de la Govora* [1640], cap. 45 și 149.

postul dinaintea Paștelui. E așezat în cinstea Patimilor Domnului și ne amintește de postul de patruzeci de zile al Mântuitorului în pustie, înainte de a ieși în lume pentru propovăduirea Evangheliei [*Matei* 4, 2 și *Luca* 4, 2][10]. E totodată vreme de pregătire, prin post, rugăciune și pocăinţă, pentru apropierea cu vrednicie de Sfântul Trup și Sânge, întrucât, de obicei, la Paști se împărtășesc toţi credincioșii. Ţine șapte săptămâni, începând cu Duminica lăsatului sec de brânză [Duminica izgonirii lui Adam din Rai] și se încheie în noaptea Paștelui, la Înviere. E cel mai vechi, mai lung și mai de seamă dintre posturile bisericești[11]. Nu se mănâncă nici pește, nici untdelemn și nu se bea vin. Se dezleagă la vin și untdelemn numai sâmbăta și duminica [pentru că în aceste zile se face Liturghie deplină], iar la pește, numai în ziua de Buna Vestire și de Florii [pentru că sunt praznice mari][12].

Sunt scutiţi de ajunare numai copiii, lăuzele, bătrânii și bolnavii sau cei neputincioși, precum și cei aflaţi în

[10] *Așezămintele Sfinților Apostoli*, vol. II, 13 și Sf. SIMEON AL TESALONICULUI, *Răspuns la întrebarea 52*, *Tractat...*, p. 326.

[11] Pentru vechimea lui, vezi Canonul 69 Apostolic; Canonul 50 Laodiceea, *Așezămintele Sfinților Apostoli*, V, 13; Canonul 5 al Sinodului I Ecumenic.

[12] *Tipicul cel Mare [al Sf. Sava]*, cap. 34, p. 42; comp. și *Scrisoarea sinodală a Patriarhului ecumenic Paisie I către Patriarhul Nicon al Moscovei [1655]*, „Răspuns la întrebarea 20” [la C. DELIKANIS, *Patriarhikou eggrafa...*, t. III, p. 65].



situaţii speciale[13]. În prima și ultima săptămână din Postul Păresimilor trebuie să postim cu deosebită evlavie.

Ce este Postul Crăciunului?

Postul Crăciunului este postul dinaintea Nașterii Domnului. Ţine 40 de zile [15 noiembrie-25 decembrie]. Lăsăm sec în seara de 14 noiembrie [ziua Sfântului Apostol Filip]; iar dacă această zi cade miercuri sau vineri, începem postul cu o zi mai înainte. E așezat pentru a ne pregăti pentru cuviincioasa întâmpinare a Nașterii Domnului și închipuie noaptea în care trăia omenirea dinainte de Mântuitorul, când Patriarhii și Drepţii Legii Vechi așteptau venirea Lui cu post și rugăciune. Ne aduce aminte îndeosebi de postul de 40 de zile al lui Moise în pustie, înainte de primirea Legii [*Ieșirea* 34, 28][14]. Se dezleagă la pește în ziua de 21 noiembrie [Intrarea în Biserică a Maicii Domnului], fiind Praznic mare. În ziua cea din urmă a acestui post [Ajunul Crăciunului] se ajunează, adică nu se mănâncă nimic până la ivirea luceafărului de seară, care închi-

13 Sf. Timotei al Alexandriei, *Canoanele 8 și 10*.

14 Sf. Simeon al Tesalonicului, *Răspuns la întrebarea 54*, *Tractat...*, p. 327.

puie steaua Magilor; apoi mâncăm hrană uscată: seminţe, poame, turte sau covrigi. Tot în această seară, pe alocuri, slujitorii Bisericii umblă cu icoana Nașterii, cântând troparul Nașterii Domnului și aducând, astfel, în casele creștinilor, vestea cea bună a marii sărbători din ziua următoare. În ziua Crăciunului, în orice zi ar cădea, mâncăm de dulce.

Ce este Postul Sântă-Măriei?

Postul Sântă-Măriei Mari [sau postul lui august] este postul dinaintea Adormirii Maicii Domnului. E așezat în cinstea Maicii Domnului, amintindu-ne de postul cu care aceasta, după Tradiţie, s-a pregătit spre trecerea ei la cele veșnice[15]. Ţine două săptămâni: de la 1 la 15 august. Lăsăm sec la 31 iulie seara; iar dacă această zi ar cădea miercuri sau vineri, lăsăm sec cu o zi înainte. Se dezleagă la pește în ziua Schimbării la Faţă [6 august], fiind praznic mare. Dacă ziua Sântă-Măriei [15 august] cade miercuri sau vineri, nu mâncăm de dulce, ci se dezleagă numai la pește.

În timpul acestui post se citește cu deosebire *Al doilea Paraclis al Maicii Domnului*, pe care îl găsim în *Ceaslov*.

15 *Răspuns la întrebarea 54*, *Tractat...*, p. 327.



Pentru ce s-a așezat și cât ţine Postul Sân-Petrului?

Postul Sân-Petrului, adică al Sfinţilor Apostoli Petru și Pavel, e așezat în cinstea acestor doi Sfinţi Apostoli, a căror moarte mucenicească se prăznuieşte la 29 iunie și care s-au ostenit cel mai mult pentru vestirea Evangheliei și pentru răspândirea credinţei creștine[16]. Totodată ne aduce aminte de postul cu care Sfântul Apostol Pavel, împreună cu Varnava, s-a pregătit înainte de trimiterea la propovăduire din porunca Duhului Sfânt [*Faptele Apostolilor* 13, 2-3; *Isaia* 58, 3-7][17]. Acest post are o lungime schimbătoare, întrucât începutul lui atârnă de data Rusaliilor. Se lasă sec în Duminica întâi după Rusalii [a Tuturor Sfinţilor] și se postește până în ziua de Sân-Petru [29 iunie]. Dacă această zi cade miercuri sau vineri, nu mâncăm de dulce. Acesta e un post mai ușor: se dezleagă marţea și joia la vin și untdelemn, iar sâmbăta și duminica și la pește[18].

[16] Sf. Simeon al Tesalonicului, *Răspuns la întrebarea 54*, *Tractat...*, p. 327.
[17] *Mărturisirea de credință...*, Partea I, *Răspuns la întrebarea 88*, *Tractat...*, p. 85.
[18] *Tipicul cel Mare*, cap. 35, p. 14 și *Pravila de la Govora* [1640], cap. 67.

Cum trebuie să postim?

Respectarea posturilor este o datorie a bunului credincios, care este cuprinsă în porunca a doua a Bisericii[19]. Sfintele Soboare și rânduielile date de Sfinţii Părinţi pedepsesc cu asprime pe cei ce nu păzesc posturile [Canonul 69 al Sfinţilor Apostoli]. Dar trebuie să postim nu numai cu trupul, ci și cu sufletul. Adică nu numai mâncând de post, ci și înfrânându-ne totodată de la patimi, păcate și ispite. Odată cu înfrânarea de la mâncărurile de dulce, să ne silim a ne curăţi nu numai trupul, ci și sufletul, petrecând în rugăciune și pocăinţă. Postul întreg, adevărat și desăvârșit este așadar nu numai cel trupesc, ci și sufletesc: postul de bucate, împreună cu cel de fapte, postul de mâncare și totodată de purtări. Așa ne îndeamnă Biserica, prin cântările ei din slujbele Postului celui Mare: „Să postim post primit, bineplăcut Domnului; postul cel adevărat este înstrăinarea de răutăţi, înfrânarea limbii, lepădarea mâniei, depărtarea de pofte, de clevetire, de minciună și de jurământul mincinos. Lipsirea acestora este postul cel adevărat și bineprimit"[20]. Iar Sfântul Ioan Gură de Aur zice: „Postiţi? Arătaţi-mi-o prin fapte. Cum? De vedeţi un sărac, aveţi milă de el; un dușman,

19 *Mărturisirea de credință...*, Partea I, *Răspuns la întrebarea 88*, pp. 169-188. *Triod*, ed. 1986, p. 112.
20 *Triod*, ed. 1986, p. 112.



împăcaţi-vă cu el; un prieten înconjurat de un nume bun, nu-l invidiaţi; o femeie frumoasă, întoarceţi capul. Nu numai gura și stomacul vostru să postească, ci și ochiul, și urechile, și picioarele, și mâinile voastre, și toate mădularele trupului vostru. Mâinile voastre să postească rămânând curate și de nedreptate și de lăcomie. Picioarele, nealergând la priveliști urâte și în calea păcătoșilor. Ochii, neprivind cu ispitire frumuseţile străine [...]. Gura trebuie să postească de sudalme și de alte vorbiri rușinoase."[21]

[21] Sf. Ioan Gură de Aur, *Către poporul antiohian*, Cuv. 3, *PG* 49, 53.

LOCURI SCRIPTURISTICE DESPRE POST*

Postul:

este poruncit: *Ioil* 1, 14; 2, 12, 15;

trebuie să se arate numai lui Dumnezeu: *Zaharia* 7, 5; *Matei* 6, 18;

Scopul postului e explicat de Hristos: *Matei* 9, 14-17; *Marcu* 2, 19-22; *Luca* 5, 33-35.

Cum trebuie să fie păzit postul: *Isaia* 58, 6-8; *Matei* 6, 16-18.

Făgăduinţe relative la post: *Isaia* 58, 8-12; *Matei* 6, 18.

* Trimiterile către locurile scripturistice în care este surprinsă tema „Postului” au fost elaborate pe baza volumelor: *Concordanţă biblică tematică* (ediţie revăzută de Pr. Vasile Dogaru şi Pr. Neculai Dorneanu, Ed. TRINITAS, Iaşi, 2000) şi *Concordanţă biblică* (autori Pr. Ioan Buta, Pr. Ioan-Eugen Buta, Prof. Nicolae-Marcel Buta, Ed. BASILICA, Bucureşti, 2018).

Postul trebuie să fie ţinut:

în vremea judecăţilor lui Dumnezeu: *Ioil* 1, 14; 2, 11-12; *Iona* 3, 4-6;

în vreme de nenorociri: *2 Regi* 1, 12; *Estera* 4, 3;

în vederea pericolelor viitoare: *Ezdra* 8, 21-23; *Estera* 4, 3-16; *Ioil* 2, 12-15; *Iona* 3, 4-6;

în vremea prigonirii Bisericii: *Matei* 9, 15; *Marcu* 2, 18-20; *Luca* 5, 33-35;

în vremea suferinţelor altor: *Psalmii* 34, 13;

în vremea de scârbe în familie: *2 Regi* 12, 16;

la hirotonia sfinţiţilor slujitori: *Faptele Apostolilor* 13, 3; 14, 23.

Postul se însoţeşte:

de rugăciune: *2 Regi* 12, 16; *1 Ezdra* 8, 23; *Tobit* 12, 8; *Neemia* 1, 4; *Ioil* 2, 15-17; *Daniel* 9, 3; *Matei* 17, 21; *Luca* 2, 37; *1 Corinteni* 7, 5;

de mărturisirea păcatelor: *1 Regi* 7, 6; *Neemia* 9, 1-3; *Daniil* 9, 3-6;

de smerenie: *Deuteronomul* 9, 18; *Neemia* 9, 1; *Psalmii* 68, 10; *Daniel* 9, 3, 8; *1 Macabei* 3, 48;

de întoarcerea la Dumnezeu: *2 Paralipomena* 20, 3; *Isaia* 58, 6; *Ioil* 2, 12;

de întristare: *Judecătorii* 20, 26; *2 Regi* 1, 12; *Estera* 4, 3; *Psalmii* 34, 13, 68, 12; *Daniel* 10, 2, 3; *Ioil* 2, 12;

de fapte de milostenie: *Isaia* 58, 6-8; *Zaharia* 7, 5, 9, 10.



Postul făţarnicilor:

e zugrăvit în: *Isaia* 58, 3-5; *Matei* 6, 16;
e plin de îngâmfare: *Matei* 6, 16;
li se pare un merit: *Luca* 18, 12;
nu e primit de Dumnezeu: *Isaia* 58, 3-5; *Ieremia* 14, 12.

Exemple de post minunat:

Moise: *Ieşirea* 34, 28; *Deuteronomul* 9, 9, 18;
Ilie: *3 Regi* 19, 8;
Iisus Hristos: *Matei* 4, 2; *Luca* 4, 2;

Exemple de post naţional:

Israelitenii: *Judecătorii* 20, 26; *1 Regi* 7, 6;
Locuitorii din Iabeş: *1 Regi* 31, 13; *1 Paralipomena* 10, 12;
Iosafat şi poporul iudeu: *2 Paralipomena* 20, 3;
Israeliţii robiţi: *Ezdra* 8, 21-23; *Neemia* 9, 1; *Estera* 4, 3, 16;
Poporul Ierusalimului: *Ieremia* 36, 9;
Ninivitenii: *Iona* 3, 5-8;

Exemple de post al credincioşilor:

David: *2 Regi* 1, 11-12, 12, 16; *Psalmii* 68, 12; 108, 23;
Ezdra: *Ezdra* 10, 6;
Neemia: *Neemia* 1, 4;
Estera: *Estera* 4, 16;
Daniel: *Daniel* 9, 3; 10, 3;
Tineri: *3 Ezdra* 8, 52;

Ana: *Luca* 2, $_{36-37}$;
Ucenicii lui Ioan: *Marcu* 2, $_{18}$; *Luca* 2, $_{37}$, 5, $_{33}$;
Corneliu: *Faptele Apostolilor* 10, $_{30}$;
Biserica Antiohiei: *Faptele Apostolilor* 14, $_{23}$;
Apostolii: *2 Corinteni* 6, $_{4-6}$; *Faptele Apostolilor* 13, $_{2}$; Pavel: *2 Corinteni* 11, $_{27}$.

Exemple de post al necredincioşilor:

Bătrânii Izabelei: *3 Regi* 21, $_{12}$;
Ahab: *3 Regi* 21, $_{27}$;
Fariseii: *Marcu* 2, $_{18}$; *Luca* 18, $_{11-12}$.

Despre înfrânare:

Proverbe 29, $_{11}$; *Înţelepciunea lui Isus Sirah* 37, $_{34}$; *1 Corinteni* 7, $_{8-9}$, 9, $_{25}$; *Galateni* 5, $_{22-23}$; *Iacob* 3, $_{2}$; *2 Petru* 1, $_{6}$.
Sfaturi menite să nască în noi înfrânarea: *Proverbe* 16; *Înţelepciunea lui Isus Sirah* 19; *Faptele Apostolilor* 24, 25; *Galateni* 5, $_{23}$; *Tit* 1, $_{8}$; *Iacob* 3, $_{2}$; *2 Petru* 1, $_{6}$.
Înfrânarea limbii este aducătoare de linişte şi mântuire: *Proverbe* 18; 27, $_{20}$; *Iacob* 1, $_{26}$; *1 Petru* 3, $_{10}$.
Înfrânarea trupului se poate realiza prin căsătorie: *1 Corinteni* 7, $_{9}$.

De aceea şi Domnul nostru îl învaţă în Evanghelie pe acest cârmaci, care e mintea, zicând: «Luaţi aminte să nu faceţi milostenia voastră înaintea oamenilor, ca să fiţi văzuţi de dânşii; iar de nu, plată nu veţi avea de la Tatăl vostru cel din ceruri» [Matei 6, 1]. Şi iarăşi: «Când vă rugaţi, nu fiţi ca făţarnicii, că iubesc a se ruga prin adunări şi prin răspântii, ca să se arate oamenilor că postesc. Amin zic vouă, că îşi iau plata lor» [Matei 6, 5]. Sau: «Când postiţi, nu fiţi ca făţarnicii, trişti, că îşi smolesc feţele lor, ca să se arate oamenilor că postesc. Amin zic vouă, îşi iau plata lor» [Matei 6, 16]. Să fim cu luare-aminte la câte ne învaţă aici Doctorul sufletelor: prin milostenie tămăduieşte mânia, prin rugăciune curăţeşte mintea, iar cu postul veştejeşte pofta. Din acestea se alcătuieşte noul Adam, înnoit după chipul Ziditorului său, nemaifiind în el, datorită nepătimirii, bărbat şi femeie, elin şi iudeu, tăiere şi netăiere împrejur, barbar şi scit, rob şi om liber, ci toţi una şi, întru toţi, Hristos.”

Evagrie Monahul [*Filocalia* 1]

TIPOGRAFIA CĂRȚILOR BISERICEȘTI
Intrarea Miron Cristea nr. 6, 040162, București
Tel.: 021.335.21.29. 021.335.21.28. Fax: 021.335.19.00
E-mail: magazin@librariacartilorbisericesti.ro,
tipografia@patriarhia.ro, editura@patriarhia.ro
librariacartilorbisericesti.ro